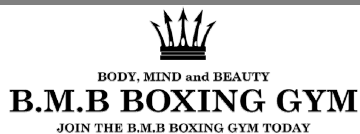


# LESSON SCHEDULE

BOXING TRAINING, BOXERCISE, AEROBICS, YOGA  
Junior BOXING, DANCE, MARTIAL ARTS, etc...



# 2009.01.04 - 2009.01.31

レッスンスケジュールに関するお問い合わせは、フロント又は事務局 0774-22-4225 まで。  
都合により、レッスン内容を急遽変更する場合がございますが、悪しからずご了承下さいませ。

	MON	TUE	WED	[3rd, 5th] THU	[2nd, 4th] THU	[3rd, 5th] FRI	[2nd, 4th] FRI	SAT	
朝	ボクササイズ 担当: 南村 11:00-12:00 [60分]	ルーシーダットン 担当: レイコ 10:30-11:20 [50分]	ヨガ 担当: 上村 10:30-11:30 [60分]	プロプリセプション トレーニング 担当: 太田 10:30-11:20 [50分]		太極拳 担当: 楊 10:30-11:20 [50分]		クラブ・ザ・ ボクシング (初級) 担当: 高田 11:30-12:00 [30分]	朝
昼			コンテンポラリー 担当: 上村 11:40-12:30 [50分]			ボックスフィットネス・ファースト (初級) 担当: 上村 11:30-12:20 [50分]		クラブ・ザ・ ボクシング (中級) 担当: 高田 12:00-13:00 [60分]	昼
				《ルーシーダットン》 第5週目の1月29日は休講となります。		《ファットバーナー》 第5週目の1月30日は休講となります。		ヨガ 担当: 上村 13:10-14:00 [50分]	
夕	ジュニアボクシング 担当: 南村 18:00-19:00 ベーシック 19:00-20:00 アスリート	ジュニアヒップホップ 担当: 糺野 18:45-19:50 [65分]	ジュニアボクシング 担当: 南村 18:00-19:00 ベーシック 19:00-20:00 アスリート	ジュニアヒップホップ 担当: 糺野 18:45-19:50 [65分]	NEW! マッスルビーチ (1F: トレーニングマシンエリア) 担当: 萩野 20:00-21:00 [60分]			ジュニアボクシング 担当: 松井 18:00-19:00 ベーシック 19:00-20:00 アスリート	夕



## プロ&アマ ボクシングトレーニングタイム 19:00-23:00 [Free]

From 19:00 to 23:00 Professional & Amateur BOXING TRAINING TIME

※ボクシングトレーニング参加者が優先でリングを利用できます。  
※月曜日~土曜日: 1Fリングにてボクシングコーチ陣が本格指導!



夜	クラブ・ザ・ ボクシング (初級) 担当: 高田 20:00-20:30 [30分]	ヒップホップ 担当: 糺野 20:00-20:50 [50分]	レディースミット 担当: 南村 20:00-21:00 [60分]	ルーシーダットン 担当: レイコ 20:00-20:50 [50分]	ファットバーナー 担当: 森 20:00-20:50 [50分]	ボクササイズ 担当: 南村 20:00-21:00 [60分]	プロプリセプション トレーニング 担当: 篠原 20:00-20:50 [50分]	テコンドー 担当: 楊 20:00-20:50 [50分]	夜
	クラブ・ザ・ ボクシング (中級) 担当: 高田 20:30-21:30 [60分]	ボックス フィットネス 担当: 森 21:00-21:50 [50分]	太極拳 担当: 楊 21:10-22:00 [50分]	ヒップホップ 担当: コウタロー 21:00-22:00 [60分]		ファットバーナー 担当: 森 21:10-22:00 [50分]	アスリート トレーニング 担当: 篠原 21:00-21:50 [Free]	ボクササイズ 担当: 南村 21:00-22:00 [60分]	

レッスンへ途中入場されますと、急激な運動により健康を損なう恐れがございます。  
会員様の健康を配慮し、当ジムではレッスンへの途中入場はお断りしております。



...新登場又は再登場のレッスン



...ジュニア限定のレッスン

http://www.bmbportsgym.com  
Mail: info@bmbportsgym.com