

# スケジュール表

	月	火	水	木	金	土	日
10:00～11:00	フィットネス&ボクシング		フィットネス&ボクシング		フィットネス&ボクシング		
11:00～12:00	フィットネス&ボクシング		フィットネス&ボクシング		フィットネス&ボクシング		
12:00～13:00	フィットネス&ボクシング		フィットネス&ボクシング		フィットネス&ボクシング		
13:00～14:00							
14:00～15:00						15:00閉館	15:00閉館
15:00～17:00							
17:00～18:00	小学生 基礎		小学生 基礎				
18:00～19:00	小学生 基礎		小学生 基礎		小学生 基礎		
19:00～19:30					小学生 基礎		
19:30～20:30	初心者	中級 上級者	初心者	中級 上級者	初心者		
20:30～22:00	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館	22:00閉館		

## 主な練習例

初心者	フィットネス&ボクシング	小学生 基礎	中級 上級者
なわとび	ステップ	ステップ	スパーリング (防具が必要です)
シャドーボクシング	ミット	シャドーボクシング	ライトボクシング (防具が必要です)
サンドバッグ	サンドバッグ	マスボクシング	マスボクシング
ミット	筋カトレニング	ゲームトレーニング	マスボクシング

スケジュールは変更される場合があります  
白枠の時間帯もジムを使っただけです

問い合わせ 藤本貴一  
0725-56-9039  
izumiboxing@gmail.com