

MASTERPIECE
KICKBOXING

クラススケジュール

月		火		水		木		金		土		日	
11:00	休館日									11:00~13:00 ミットトレーニング		11:00~13:00 ミットトレーニング	
12:00										13:00~14:00 レディースクラス		13:00~14:00 ボディメイク	
13:00													
14:00		13:00~15:00 パーソナルトレーニング 予約可能枠								レディースミット		14:00~15:00 ミットトレーニング	
15:00										14:30~15:30 ミットトレーニング			
16:00										15:00~16:50 ミットトレーニング			
17:00		17:00~18:00 学生クラス		17:00~18:00 キッズクラス		17:00~18:00 学生クラス		17:00~18:00 キッズクラス		16:45~18:00 スパーリングクラス		19:00まで パーソナルトレーニング 予約可能枠	
18:00		18:00~19:30 ミットトレーニング		18:00~19:30 ミットトレーニング		18:00~19:30 ミットトレーニング		18:00~20:00 ミットトレーニング		19:00まで パーソナルトレーニング 予約可能枠			
19:00		19:30~20:30 ビギナークラス		19:30~20:30 リズムキック （最終週ピラティス）		19:30~20:30 ボディメイク		20:00~21:00 ビギナークラス					
20:00		20:30~22:00 ミットトレーニング		20:30~21:30 テクニククラス		20:30~22:00 アドバンスクラス							
21:00				21:30~22:00 ミットトレーニング						21:00~22:00 ミットトレーニング			
22:00													

クラス詳細

ミットトレーニング

好きな時間にトレーニングでき、トレーナーの持つミット打ちやサンドバックなどのトレーニングです。

※閉館、クラス開始30分前までの受付となります。

ビギナークラス

初心者や体力に自信のない方でも参加できるキックボクシングのトレーニングです。

ボディメイク

筋トレの無酸素運動からキックボクシングの有酸素運動で理想的な体づくりをするトレーニングです。

テクニッククラス

キックボクシングのパンチキックの動作だけではなくディフェンスも身につける対人トレーニングです。

リズムキック

キックボクシングの動きを音楽に合わせて行う脂肪燃焼エクササイズトレーニングです。

※定員20名様

ピラティス

インナーマッスルを強化し、身体のバランスを整えるクラスです。

※毎月最終週の水曜日開催/定員20名様

ヨガ

柔軟性向上や心身のリラックスに効果的なクラスです。

※定員15名様/参加費500円

レディースクラス

楽しく体を動かす女性専用のキックボクシングのトレーニングです。

キッズクラス

小学生以下対象のキックボクシングのトレーニングです。

学生クラス

小学生・中学生・高校生までを対象としたトレーニングです。