

9月 BODY ARTBOXINGレッスンスケジュール 【 R2/9/1～ 】

月			水			木			金			土			日祝			
B	A	オンライン(有料)	B	A	オンライン(有料)	B	A	オンライン(有料)	B	A	オンライン(有料)	B	A	オンライン(有料)	B	A	オンライン(有料)	
													11:20～12:10 B-FIGHT(S) alko			11:20～12:10 B-FIGHT(S) atumi		
	12:20～13:10 B-FIGHT(S) aki	12:30～13:20 オンライン B-FIGHT		12:20～13:10 B-FIGHT(S) aki			12:20～13:10 B-FIGHT(D) hiki			12:20～13:10 B-FIGHT(S) aki		12:40～13:30 BAB(中級) hiki		12:30～13:20 オンライン B-FIGHT	12:40～13:30 BAB(初級) hiki		13:30～14:20 オンライン B-FIGHT	
13:30～14:20 BAB(初級) hiki			13:40～14:25 STRONG NATION46 aki		14:00～14:30 オンライン BAB30	13:40～14:30 BAB(中級) hiki	14:00～14:50 オンライン B-FIGHT	13:40～14:25 STRONG NATION46 aki		13:30～14:20 オンライン B-FIGHT		14:00～14:50 B-FIGHT(D) hiki				14:00～14:50 B-FIGHT(D) hiki	16:40～17:20 オンライン(ZOOM) BAB(初級) hiki	
		14:45～15:35 オンライン(ZOOM) BAB(中級)					15:30～14:00 オンライン BAB30	14:40～15:30 BAB(中級) hiki								15:20～16:10 BAB(中級) hiki		
													15:50～16:40 B-FIGHT(D) hiki					
														17:00～17:30 オンライン BAB30				
18:50～19:40 BAB(上級) hiki		19:00～19:50 オンライン B-FIGHT		18:50～19:40 B-FIGHT(D) eri	18:50～19:40 オンライン(ZOOM) BAB(上級) hiki	18:50～19:40 BAB(初級) hiki				18:50～19:40 B-FIGHT(D) hiki	18:30～19:20 オンライン B-FIGHT							
20:10～20:55 STRONG NATION46 aki	20:00～20:50 B-FIGHT(D) hiki		20:05～20:55 BAB(中級) hiki	20:00～20:50 B-FIGHT(S) alko		20:00～21:00 STRONG NATION60 aki	20:05～20:55 B-FIGHT(D) hiki	20:00～20:30 オンライン BAB30	20:05～20:55 BAB(中級) hiki	20:00～20:50 B-FIGHT(S) aki	20:30～21:20 オンライン B-FIGHT							
	21:10～22:00 B-FIGHT(S) aki			21:10～22:00 B-FIGHT(D) hiki	21:00～21:50 オンライン B-FIGHT		21:20～22:10 B-FIGHT(S) aki			21:10～22:00 B-FIGHT(S) aki								

B-Fight

ダイエットコース(D)(強度★★★☆☆/50分)	心拍数を上げるサーキットトレーニングとパンチ連打を多く使用した脂肪燃焼に最適。
スタイルアップコース(S)(強度★★★☆☆/50分)	フック、アッパーなどのコンビネーションでウエストを引き締め、ストレート、ジャブなどで気になる二の腕を引き締めるスタイルアップに最適。

【新型コロナウイルス感染対策について】

●感染症予防の取り組み

- ①フロントにて検温及びアルコール消毒の設置
- ②館内及びスタジオの換気
- ③時間短縮営業
- ④館内及びグローブなどのアルコール清掃

●会員様へのお願い

- ①37.5度以上の発熱、咳などの風邪症状がある方はご利用をお控え下さい
- ②整列時は間隔をあげ整列して下さい
- ③更衣室での密を避けるため20分前に来られた場合はお車で待機して下さい
- ④ハイタッチや掛け声は自粛して下さい
- ⑤都市圏及び海外に行かれた方は、2週間来館をご遠慮ください

【オンラインレッスンについて】

オンライン参加対象者:オンライン会員及び月会費+3,300円(税込)/毎月お支払いの方

●オンライン会員

- ①オンラインレッスンのみ参加可能 ※店舗でのレッスンは参加不可(別途料金がかかります)
- ②1日何本でも予約なしで参加可能

●店舗レッスン+オンライン会員

- ①店舗でのレッスン及びオンライン参加可能
- ②店舗でのレッスンは2本/日。オンラインは1日何本でも予約なしで参加可能 ※オンラインは1日の参加本数に含まれません
- ③オンラインレッスンに関係なく、当日店舗でのレッスン終了時に次回レッスン予約可能 ※通常通り
- ④オンラインをやめる際は15日までにフロントにて受付となります  
※詳細はHP及び店舗スタッフまでお気軽にお問い合わせください

※何卒ご理解ご協力の程宜しくお願い致します。またプログラムにつきましては社会状況及び利用状況に合わせ随時変更して参ります