

### 3月 BODY ARTBOXINGレッスンスケジュール 【 R3/3/1～ 】

月		水		木		金		土		日祝	
B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A
									11:20～12:10 B-FIGHT(S) aiko		11:20～12:10 B-FIGHT(W) atumi
	12:20～13:10 B-FIGHT(W) aki		12:20～13:10 B-FIGHT(W) aki		12:20～13:10 B-FIGHT(S) hiki		12:20～13:10 B-FIGHT(W) aki	12:40～13:30 BAB(中級)hiki		12:40～13:30 BAB(中級)hiki	
13:30～14:20 BAB(中級)hiki		13:40～14:25 STRONG NATION45 aki		13:40～14:30 BAB(中級)hiki		13:40～14:25 STRONG NATION45 aki			13:50～14:40 B-FIGHT(S) hiki		13:50～14:40 B-FIGHT(S) hiki
	14:40～15:30 B-FIGHT(S) hiki					14:40～15:30 BAB(中級) hiki		15:30～16:20 BAB(初級)hiki		15:10～15:50 オンライン(ZOOM) BAB(初級)hiki	15:00～15:50 B-FIGHT(W) ono
								16:45～17:25 オンライン(ZOOM) BAB(中級) hiki		16:15～17:05 BAB(中級)hiki	
19:00～19:50 BAB(上級) hiki			19:00～19:50 B-FIGHT(S) hiki	19:00～19:50 BAB(中級)hiki			19:00～19:50 B-FIGHT(S) hiki				
20:10～20:55 STRONG NATION45 aki	20:10～21:00 B-FIGHT(S) eri	20:10～21:00 BAB(中級)hiki	20:10～21:00 B-FIGHT(S)aiko	20:05～21:05 STRONG NATION60 aki	20:10～21:00 B-FIGHT(S) hiki	20:10～21:00 BAB(上級) hiki	20:10～21:00 B-FIGHT(W) ono				
	21:15～22:05 B-FIGHT(W) aki	21:15～22:05 BAB(初級)hiki			21:25～22:15 B-FIGHT(W) aki						

B-Fight

BODY WEST(W)(強度★★★☆/50分)	フックやアッパー、捻る動作が多くウエストのサイズダウンに最適なコース。
BODY SHAPE(S)(強度★★★☆/50分)	パンチ数が多く、多彩なコンビネーションで心拍数を上げ脂肪燃焼、身体の引き締めにも最適なコース。

**【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更衣室での扉を開けるため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
- ③24時間動画閲覧可能

**●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/1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
- ⑤24時間動画閲覧可 ※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て随時変更して参ります