

3RD Place Body make studio 2020年10月スケジュール

TIME	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	TIME
9:00	CLOSE OPEN 9:15	CLOSE OPEN 9:15	CLOSE OPEN 9:15	CLOSE OPEN 9:15	CLOSE OPEN 9:15	CLOSE	CLOSE	9:00
10:00	モーニング☆ キックボクササイズ 9:30~10:15 石井	3RD Fit Morning Boot camp オンライン配信 09:30~10:15 ヒロタカ	3RD Fit Slow Training オンライン配信 09:30~10:15 ヒロタカ	モーニング☆ キックボクササイズ 9:30~10:15 石井	モーニング☆ キックボクササイズ 9:30~10:15 石井	3RD Fit Slow Training オンライン配信 09:30~10:15 ヒロタカ	OPEN 10:15 アクティブヨガ 10:00~11:00 乙崎	10:00
11:00	キックボクシング キッククラス☆~☆☆ 11:00~12:00 石井	キックボクシング キッククラス☆ 11:00~12:00 柳谷	ボディ コンディショニング 11:00~12:00 川嶋	キックボクシング キッククラス☆ 11:00~12:00 石井	キックボクシング キッククラス☆~☆☆ 11:00~12:00 石井	キックボクシング ミットクラス☆☆ 10:30~11:30 石井	3RD Fit Morning Boot camp オンライン配信 10:30~11:15 ヒロタカ	11:00
12:00		3RD Fit CORE BODY☆~☆☆ 12:00~12:45 ヒロタカ	3RD Fit EVOLUTION ☆~☆☆ 12:00~12:45 ヒロタカ	3RD Fit CORE BODY☆~☆☆ 12:00~12:45 ヒロタカ	3RD Fit EVOLUTION ☆~☆☆ 12:00~12:45 ヒロタカ	キックボクシング フルボディワークアウト ☆☆☆ 11:45~12:30 石井	3RD Fit EVOLUTION ☆~☆☆ 11:15~12:00 ヒロタカ	12:00
13:00						キックボクシング キッククラス☆~☆☆ 12:45~13:45 石井	3RD Fit CORE BODY☆~☆☆ 12:00~12:45 ヒロタカ	13:00
14:00	14時~16時30分 CLOSE (パーソナル対応可)	14時~16時30分 CLOSE (パーソナル対応可)	14時~16時30分 CLOSE (パーソナル対応可)	13時~18時00分	14時~16時30分 CLOSE (パーソナル対応可)			14:00
15:00						CLOSE 15:00 15時~CLOSE	CLOSE 15:00 15時~CLOSE	15:00
16:00						クラス紹介		16:00
17:00	キックボクシング テクニククラス 17:00~18:00 吉成					☆ = 初級クラス (基本) ☆☆ = 中級クラス (技術向上) ☆☆☆ = 上級クラス (本格的、ハードクラス)		17:00
18:00						3RD Fit EVOLUTION 一心と体の進化を目指すクラス 日常動作など人間の基本動作と全身の筋力を鍛えるレベルに合わせて指導しているため、初心者~上級者まで一緒に行うことができます。	3RD Fit CORE BODY 一引き締まったお顔をを目指すクラス 体幹を中心に全身をしっかり鍛えていきます。 脂肪燃焼や引き締め効果抜群のクラスです。	18:00
19:00	レディース☆ キックボクササイズ スリムシェイプクラス 19:00~20:00 柳谷	3RD Fit CORE BODY☆~☆☆ 19:00~19:45 ヒロタカ	レディース☆ キックボクササイズ スリムシェイプクラス 19:00~20:00 小島	3RD Fit CORE BODY☆~☆☆ 19:00~19:45 ヒロタカ	3RD Fit CORE BODY☆~☆☆ 18:30~19:15 小林	3RD Fit LIMIT 自分の限界に挑戦するクラス ゲルベルを使用し、テンボと強度の高いエクササイズを行い、自分の限界に挑戦しパフォーマンスを高めるクラス。通常のトレーニングに飽きた方にオススメです	3RD Fit Slow Training 一運動が苦手な方やシニア向けのクラス ファンクショナルトレーニングの基本動作を覚えながら体幹を鍛え、全身バランスの良い身体を目指します	19:00
20:00	キックボクシング キッククラス☆ 20:15~21:15 柳谷	3RD Fit BASIC ☆~☆☆ 20:15~21:00 ヒロタカ	キックボクシング キッククラス☆ 20:15~21:15 小島	3RD Fit EVOLUTION ☆~☆☆ 20:15~21:00 ヒロタカ	サバット フィットネスクラス 20:00~21:00 窪田	キックボクシング キッククラス☆ 20:30~21:30 柳谷	3RD Fit EVOLUTION ☆~☆☆ 19:00~19:45 ヒロタカ	20:00
21:00						キックボクシング キッククラス☆ 20:15~21:15 小島	3RD Fit EVOLUTION ☆~☆☆ 19:00~19:45 ヒロタカ	21:00
22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	22:00

※祝日の営業時間は15:30までです。

※突然の休講・代行については、ブログ・facebookにてアップしていますので、そちらをご覧ください。