PHOENIX Stadium

月	火	水	木	金	土	日・祝
		open				デトックスヨガ（MISA）※クラスの15分前から入館可能。祝日はお休みです
ムエタイトレーニング		ムエタイトレーニング		ムエタイトレーニング		close
ストレングス＆シェイプ（加藤督朗）		キックボクシングアプリケーション（加藤督朗）		キックボクシングベーシック（加藤督朗）	open	
	ムエタイトレーニング		ムエタイトレーニング		ムエタイトレーニング	ムエタイトレーニング
					清掃	清掃
ムエタイトレーニング		ムエタイトレーニング		ムエタイトレーニング	マーシャルシェイプ（笠原リエコ）	キックボクシングベーシック（加藤督朗）
					キックボクシングベーシック（梅野源治）	close
					スパーリングアプリケーション（梅野源治）	
close						

11:00 / 11:30 / 12:00 / 13:00 / 14:00 / 15:00 / 16:00 / 17:00 / 18:00 / 18:30 / 19:00 / 20:00 / 21:00 / 22:00

PHOENIX Studio

ピンクのクラスはフィットネス系クラスです。

ブルーのクラスはキックボクシング系クラスです。

- 初級者レベル
- 中級者レベル…ベーシック参加が10回以上
- 上級者レベル…ベーシック・スパーリングベーシック ライトムエタイ参加が20回以上

は無料体験を受け付けているクラスです。

月	火	水	木	金
		open		
スパーリングベーシック（加藤督朗）	キックボクシングアプリケーション（手塚崇貴）	マーシャルシェイプ（石井久美）	キックボクシングベーシック（吉野光俊）	デトックスヨガ（Meg Yoga）
キックボクシングベーシック（加藤督朗）	サーキットリズムシェイプ（手塚崇貴）	キックボクシングベーシック（加藤督朗）	ボクシングアプリケーション（渡邊一久）	ライトムエタイ（加藤・菊地）
close				