

# PHOENIX Stadium

# PHOENIX Studio

| 月                      | 火          | 水                        | 木          | 金                     | 土                      | 日・祝  |
|------------------------|------------|--------------------------|------------|-----------------------|------------------------|--|
|                        |            | open                     |            |                       |                        | デトックス<br>ヨガ (MISA)<br>※クラスの15分前から入館可能。<br>祝日はお休みです |
| △エタイトレーニング             |            | △エタイトレーニング               |            | △エタイトレーニング            |                        | close  |
|                        |            |                          |            |                       | open                   |  |
| ストレngths & 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 ペーシック (加藤督朗) | △エタイトレーニング             | △エタイトレーニング   |
|                        | △エタイトレーニング |                          | △エタイトレーニング |                       | △エタイトレーニング             | △エタイトレーニング   |
|                        |            |                          |            |                       | 清掃                     | 清掃   |
| △エタイトレーニング             | △エタイトレーニング | △エタイトレーニング               | △エタイトレーニング | △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 ペーシック (加藤督朗)                              |
|                        |            |                          |            |                       | △エタイトレーニング             | △エタイトレーニング   |
|                        |            |                          |            |                       | キックボクシング ペーシック (梅野源治)  | close  |
|                        |            |                          |            |                       |                        |  |
|                        |            |                          |            |                       | スパーリング アプリケーション (梅野源治) |  |
|                        |            |                          |            |                       |                        |  |
|                        |            | close                    |            |                       |                        |  |

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△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 ペーシック (加藤督朗)   | キックボクシング ペーシック (加藤督朗) | マーシャルシェイプ (石井久美)      | キックボクシング ペーシック (吉野光俊) | デトックス ヨガ (Meg Yoga) |
| キックボクシング ペーシック (ハチマキ) | サークットシェイプ (今井龍子)      | キックボクシング ペーシック (加藤督朗) | ボクシング アプリケーション (渡邊一久) | ライト△エタイ (加藤菊池)      |
|                       |                       |                       |                       |                     |
|                       |                       | close                 |                       |                     |