

























PHOENIX Stadium

PHOENIX Studio

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
△ 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 ン グ ス & シ ェ イ ブ (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)	△ 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 シェイブ (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				

-  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 ベーシック (加藤督朗)	 キックボクシング ベーシック (加藤督朗)	 マーシャル シェイブ (ゆりっぺ)	 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 (ハチマキ)	 サークル シェイブ (今井龍子)	 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 △エタイ (加藤菊池)
		close		