


PHOENIX Stadium Timetable

	月	火	水	木	金	土	日・祝
7:00			open				
8:00	 スタジアム横トレーニングルームも 7:00よりご利用いただけます						
9:00	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		
10:00							open
11:00							デトックス ヨガ (yuni) ※祝日は お休みです
12:00	TRX フィジカル (片島聡志)		キックボクシング アプリケーション (前口太尊)		キックボクシング ベーシック (前口太尊)		close
13:00							
14:00		ムエタイ トレーニング		ムエタイ トレーニング		open	
15:00						ムエタイ トレーニング	ムエタイ トレーニング
16:00							
17:00						清掃	清掃
18:00	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 (ゆりっぺ)	キックボクシング ベーシック (福田優太)
19:00						キックボクシング ベーシック (梅野源治)	close
20:00							
21:00						スパーリング アプリケーション (梅野源治)	
22:00							close

PHOENIX Studio Timetable

	月	火	水	木	金	土	日
10:15							
10:30							
12:00						open	
12:30						ウイークエンド ヨガ (Asami)	
13:30							
14:00						close	
17:30							open
18:00							肩こり解消 ボールストレッチ (Takeae) ※祝日は お休みです
19:00							close
19:30							
18:30						open	
19:00	スパーリング ベーシック (片島聡志)	キックボクシング ベーシック (新妻耕平)	マーシャル シェイプ (ゆりっぺ)	キックボクシング ベーシック (梅野源治)	パワーヨガ (ゆうこ)		
20:00	キックボクシング ベーシック (片島聡志)	サーキット シェイプ (今野龍子)	キックボクシング ベーシック (ハチマキ)	スパーリング ベーシック (梅野源治)	ライト ムエタイ (新妻・福田)		
21:00							
22:00							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回以上を目安に

 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回以上を目安に

 は無料体験を受け付けているクラスです。