

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							10:15 デトックス ヨガ (yuni)	
12:00			キックボクシング アプリケーション (福田優太)		キックボクシング ベーシック (福田優太)			
13:00							ムエタイ トレーニング	
14:00		ムエタイ トレーニング		ムエタイ トレーニング		open		open
15:00	TRX フィジカル (片島聡志)					ムエタイ トレーニング		ムエタイ トレーニング
16:00							清掃	
17:00							キックボクシング ベーシック (福田優太)	
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	清掃	清掃	清掃
19:00						マーシャル シェイプ (ゆりっぺ)	肩こり解消 ポールストレッチ (Takae)	キックボクシング ベーシック (福田優太)
20:00						キックボクシング ベーシック (梅野源治)		
21:00	ミット体験 クラス (ハチマキ)※	ミット体験 クラス (前村)※	ミット体験 クラス (前村)※	ミット体験 クラス (前村)※	ミット体験 クラス (前村)※	スパーリング アプリケーション (梅野源治)		
22:00								

close ※ムエタイトレーニング中のジムの一部を使用しています。
ミット体験クラスは無料体験の方のみご参加いただけます。

PHOENIX Studio Timetable

	月	火	水	木	金	土
12:00						open
12:30						(※) レディース キック (ハチマキ)
13:30						
14:00						(※) ウィークエンド ヨガ (Asami)
15:00						
15:30						close
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						
21:00	キックボクシング ベーシック (片島聡志)	体幹・コア トレーニング (ちゃーみー)	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)		スパーリング ビギナー (ハチマキ)
22:00						

グレーのムエタイトレーニングは、インストラクターが常時いますので、マンツーマンのミット打ちを2ラウンド行います。(1ラウンド3分、インターバル30秒)自分に合ったメニューを組んで、ストレッチ、シャドーボクシング、サンドバッグ内等のトレーニングを行います。

ピンクのクラスはフィットネス、フィジカル、ヨガ系クラスです。

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。

※レディースキッククラス・ウィークエンドヨガクラスについて
・レディースキッククラスは女性のみご参加いただけます
・ウィークエンドヨガクラスは男性もご参加いただけます

close