


# 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)	
12:00						open		
13:00			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)	ウィークエンド ヨガ (Asami)		
14:00		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	open
15:00	TRX フィジカル (片島聡志)							
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						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)	
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 (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						close

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。

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。

	月	火	水	木	金	土
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)	体幹・コア トレーニング (チャーミー)	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)	
21:00						
22:00						

close

※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