

# 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		open	
10:00							9:45 open	
11:00							10:00 ※ レディース キック (ハチマキ)	
12:00							10:50 デトックス ヨガ (yuni)	
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)	open	12:15	
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	12:30	
15:00							13:30	open
16:00							15:30	
17:00							16:00	
18:00							17:00	
19:00							17:30	open
20:00							18:30	
21:00							19:00	
22:00							close	
22:30								

# PHOENIX Studio Timetable

新スタジオオープン  
 (6月中旬) まで、  
 暫定タイムテーブルで  
 営業中

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。

※火曜日19:30~20:20の  
 TRXボディメイクと  
 体幹・コアトレーニングは  
 同時開催となります。  
 ※ミット体験クラスは  
 スタジオの移転改修の間  
 休止いたします。  
 ※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**