

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 レディース キック(※) (ハチマキ)	
11:00							10:50 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)	open	12:15	
13:00						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			ムエタイ トレーニング					
16:00		ムエタイ トレーニング					15:30 清掃	
17:00	ムエタイ トレーニング						16:00 キックボクシング ベーシック (福田優太)	
18:00						清掃	17:00 close	17:30 清掃
19:00			KICK OUT (ゆりっぺ)			KICK OUT (ゆりっぺ)	17:30 キックボクシング ベーシック (福田優太)	
20:00	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)※	ミット体験 クラス (前村)※	18:45 キックボクシング ベーシック (梅野源治)	18:30 close	19:00 close
21:00						19:45 スパーリング アプリケーション (梅野源治)		
22:00								
22:30			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

※ムエタイトレーニング中のジムの一部を使用して行います。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
---	---	---	---	---

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。

	月	火	水	木	金
18:30			open		
19:00	TRX ボディメイク (カミシロ)	キックボクシング ベーシック (新妻耕平)	アマチュア コンペティション (ハチマキ)	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 (カミシロ)	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)
21:00					
21:15					
21:30					
21:45			close		