

# アクスピア池袋ジム

## クラススケジュール (2017. 4月～)

TIME	月	火	水	木	金	土	日
						<b>OPEN10:00</b>	
10						キック入門クラス 黒田/込山	Free/SP
11		<b>OPEN11:00</b> ボディシェイプ キックエクササイズ 西脇恵一 11:00-13:00		<b>OPEN11:00</b> ボディシェイプ キックエクササイズ 西脇恵一 11:00-13:00			
12							
13						Free/黒田/込山	
14		Free/西脇恵一		Free/西脇恵一		ボディシェイプ キックエクササイズ 西脇恵一 14:00-16:00	
15							
16	<b>OPEN16:00</b>		<b>OPEN16:00</b>		<b>OPEN16:00</b>	<b>OPEN16:00</b>	Free/西脇恵一
	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	キッズクラス	
17	込山トレーナー 16:00-17:30	込山トレーナー 16:00-17:30	黒田/込山 16:00-17:30	黒田/込山 16:00-17:30	黒田/込山 16:00-17:30	黒田/込山 16:00-17:30	
18	テクニカルクラス 込山/SP 17:30-19:30	テクニカルクラス 込山/SP 17:30-19:30	テクニカルクラス 黒田/込山 17:30-19:30	テクニカルクラス SP/黒田/込山 17:30-19:30	テクニカルクラス 黒田/込山 17:30-19:30	テクニカルクラス 黒田/込山 17:30-19:30	
19							
20	Free/込山	Free/込山	キック入門クラス 黒田/込山 20:00-21:00	Free/込山	キック入門クラス 黒田/込山 20:00-21:00	Free/黒田/込山	<b>CLOSE20:00</b>
21			Free/黒田/込山		Free/黒田/込山		
22	<b>22:00 CLOSE</b>						

- \* ボディシェイプキックエクササイズクラス：基本的な動きを中心にしてしっかりと汗をかく事を目的としたクラス。
- \* アマチュアテクニカルクラス：ミット、体幹、プロ練などトレーナーの指導の下アマチュアトップクラスを目指すクラスです
- \* キッズクラス：ミット、サンドバック、サーキットトレーニング、スポーツの基本をコミュニケーション重視で学ぶコースです
- \* Free時間：ライトスパーリング、首相撲は自由参加です。マウスピース、ファールカップ、ヒザサポーターは各自用意し必ず着用してください。

黒田アキヒロ：代表代行。元J-NETWORK & WPMF ライト級チャンピオン強靱な肉体と精神力を持つ次世代期待のトレーナー  
 西脇恵一：エクササイズトレーナー歴No.1。音楽を奏でる元K-1ファイター。  
 込山好古：元プロボクサー。優しくキックボクシングを指導してくれるキッズに愛されるトレーナー  
 SP：現役選手、名トレーナー、他

### ☆☆☆ 新システム・お試し会員 ☆☆☆

#### 3,000円でまずは『会員』を体験してみませんか？

まずはカードを購入していただきます。このカードは購入から2ヶ月間有効で3回までご利用いただけます。営業時間内であればいつでも何時間でもご利用することが可能です。

- ・キックボクシングジムってどんなところだろう？
- ・興味あるけど通えるかな？
- ・続けられるかな？
- ・キックボクシングって痛くないのかな？

などの理由で入会を躊躇されている方にはぴったりのシステムです！

この機会に是非ご利用ください。

- 注) おひとり様1枚限りのご購入とさせていただきます。1枚で複数人の使い回しはできません。  
 使い切れなかった場合でも返金は致しておりません。あらかじめご了承ください。