

# アクスピア池袋ジム

クラススケジュール(2017.12月～)

時/曜	月	火	水	木	金	土	日
10時						OPEN10時	OPEN10時
11時		OPEN11時		OPEN11時		キック入門 黒田 10時～12時	Free SP
12時		BeautyKick 11時～12時	OPEN12時	BeautyKick 11時～12時	OPEN12時		
13時			キック入門 黒田 12時～13時			Free 込山 10時～14時	
14時		Free 西脇/込山	Free 込山 12時～16時	Free 西脇/込山	Free 込山	BeautyKick 14時～15時	ボディシェイプ キック エクササイズ 西脇 14時～16時
15時	CLOSE  終日休み						
16時		キッズクラス 込山 16時～17時	キッズクラス 黒田/込山 16時～17時	キッズクラス 黒田/込山 16時～17時	キッズクラス 黒田/込山 16時～17時	Free 黒田	
17時		テクニカル 込山/SP 17時～19時	テクニカル 黒田/込山 17時～19時	テクニカル 黒田/込山 17時～19時	テクニカル 黒田/込山 17時～19時		Free 西脇
18時						サンドバック 込山 18時～19時	
19時		Free 込山/加藤	Free 込山	Free 込山/加藤	Free 込山	Free	
20時		サンドバック 込山/加藤 20時～21時	キック入門 黒田 20時～21時	サンドバック 込山/加藤 20時～21時	キック入門 黒田 20時～21時	CLOSE 20時	
21時	Free 19時～22時	Free 19時～22時	Free 19時～22時	Free 19時～22時	※:コース・クラス実施中 でもジム施設の使用は 可能です		
22時	CLOSE 22時						

**BeautyKickコース:** ストレッチ & ウォーミング、ボクシングエアロビクス、サンドバック打筋カトレーニング & コンディショニングのエアロビクスを行う、女性の美と強さを応援する女性限定のクラスです。

**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っかり汗をかく事を目的としたクラス

**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クラス

**テクニカルクラス:** ミット、体幹、プロ練習などトレーナー指導の下アマチュアトップ選手を育成するクラス

**Freeクラス:** ライトスパーリング、首相撲(自由参加)、ミットのFreeのクラスです(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)

**サンドバッククラス:** ひたすらサンドバックをたたき、脂肪燃焼を促します基礎体力がつくので初心者から上級者までお勧めです

黒田アキヒロ: 代表代行。元J-NETWORK & WPMF ライト級チャンピオン。的確な指導が好評のトレーナー

西脇恵一: エクササイズトレーナー、シェイプリー実績NO1の音楽も奏でる元K-1ファイター

込山好古: 元プロボクサー。フィジカルからセコンドワークまでこなす、キッズ信頼のトレーナー