

2011年8月20日(土)～ 金沢店レッスンスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日	
	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ	第1スタジオ	第2スタジオ
	毎週月曜日 休館日		OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00		OPEN 10:00	
10:30			入門編 簡単8×8 ウエスト・脚 ★		ヘーシック パワーセット 【ハカ基本】		入門編 簡単8×8 ウエスト・脚 ★♥♥		ヘーシック パワーセット 【ハカ基本】		入門編 簡単キックエイト お腹 ヒップアップ♥♥♥	10:30	ヘーシック パワーセット 【ハカ基本】	
11:00			初級 フリーONE 全てに効果 ♥♥♥★		11:00 初級 コリオ リミックス レッスン 初級		11:00 初級 8×8 30 ウエスト 脚 ♥♥♥★		11:00 初級 コリオ リミックス レッスン 初級		初級 キックエイト15 お腹、ヒップアップ ♥♥♥★	11:00 初級 デモレッスン ※ 8/20のみ	11:00 初級 コンビネーション ストレート ウエスト ふくらはぎ 太もも ♥♥♥★	
11:30														
12:00			12:00 初級 コリオ リミックス レッスン 初級		12:00 初級 NEW8-20 下腹、二の腕 ♥♥♥★		12:00 中級 フリーTWO 全て効果 ♥♥♥★		12:00 入門編 TU KALI スティックシェイブ solo		12:00 初級 コリオ リミックス レッスン 初級		12:00 初級 NEW8スロー 太もも・ヒップアップ ♥♥♥★	
12:30														
13:00			13:00 初級 TU KALI スティックシェイブ 相対 エンブティハンド		13:00 初級 TUオリジナル キック ボクシング 初心者でもOK! ミットトレーニング		13:00 初級 TU KALI スティックシェイブ JAM		13:00 TUオリジナル キック ボクシング 初心者でもOK! ミットトレーニング		13:00 中級 フリーTWO 全て効果 ♥♥♥★	13:00 初級 ジュダス プロトタイプ デモレッスン	13:00 中級 フリーTWO 全て効果 ♥♥♥★	
13:30														
14:00			14:00 初級 8×8 30 ウエスト 脚 ♥♥♥★		14:00 初級 ヘーシック パワーセット 【ハカ基本】		14:00 初級 コリオ リミックス レッスン 初級		14:00 入門編 簡単8×8 ウエスト・脚 ★		14:00 入門編 簡単NEW8 下腹 二の腕 ♥♥♥	8/20、8/27 9/3、9/10	14:00 入門編 簡単8×8 ウエスト・脚 ★♥♥	
14:30														
15:00														
15:30														
16:00														
16:30				16:45～17:45		16:45～17:45		16:45～17:45						
17:00			入門編 簡単8×8 ウエスト・脚 ★♥♥	キッズリズムボク (小学1年～)		キッズリズムボク (小学1年～)	入門編 簡単NEW8 下腹 二の腕 ★♥♥	キッズリズムボク (小学1年～)		入門編 簡単NEW8 下腹 二の腕 ★♥♥		16:45～17:45	17:00 初級 TU KALI スティックシェイブ solo	17:00 初級 TUオリジナル キック ボクシング 初心者でもOK! ミットトレーニング
17:30			17:30 初級 コンビネーション ストレート ウエスト ふくらはぎ 太もも ♥♥♥★				17:30 初級 NEW8-20 太もも・ヒップアップ ♥♥♥★						17:30 入門編 簡単8×8 ウエスト・脚 ★♥♥	17:30 入門編 簡単NEW8 下腹 二の腕 ★♥♥
18:00							18:00 初級 フリーONE 全てに効果 ♥♥♥★						18:00 初級 8×8 30 ウエスト 脚 ♥♥♥★	18:00 初級 フリーONE 全てに効果 ♥♥♥★
18:30							18:30 初級 エイブリューション 全て効果 ♥♥♥★							
19:00							19:30 初級 ヘーシック パワーセット 【ハカ基本】							
19:30							19:30 初級 コリオ リミックス レッスン 初級							
20:00							20:00 初級 コリオ リミックス レッスン 初級							
20:30							20:00 初級 フリーONE 全てに効果 ♥♥♥★							
21:00							21:00 初級 ヘーシック パワーセット 【ハカ基本】							
21:30							21:00 初級 コリオ リミックス レッスン 初級							
22:00							21:00 初級 TUオリジナル キック ボクシング 初心者でもOK! ミットトレーニング							
	CLOSE 22:30		CLOSE 22:30		CLOSE 22:30		CLOSE 22:30		CLOSE 22:30		CLOSE 22:30		CLOSE 19:30	

スケジュール表
の
見方

レッスン名
効果場所
脂肪燃焼
ハートマーク
5段階評価
数が多いほど燃焼大
難易度
★ ☆
5段階評価
数が多いほど難しい
※☆は0.5単位

太めの枠
体験可能クラス

毎週月曜日
休館日

インフォメーション
8月の
レッスンテーマ
リズムボク・スティック・リ
ズボクキックに、バラ
ンスよく参加しよう!

バンテージ巻きは、フロ
ントにて常時、行ってお
ります。
お着替後、バンテー
ジを持って、フロントま
でお越しください!!



◆ 8月の休館日29
◆ 9月の休館日5、12、19、23、26
◆ 9月16日(金)第11回TUスペシャルレッスン スタート
(9/23、24のTUSPはお休みです)

☆毎週月曜、及び祝祭日は休館日となります。
☆土、日曜日はイベント等により休館日となる場合があります。
☆レッスンスケジュールは、毎月更改します。
☆ マスバレーンを行う際は必ずマウスピースをしスタッフの許可を取ってください。



金沢店 TEL 076-234-3208