



# STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY.CHANGE YOUR LIFE.™

幕張千葉ANNEX マット・リングエリア

2024年4月～

	月曜日 -Monday-		火曜日 -Tuesday-		水曜日 -Wednesday-		木曜日 -Thursday-		金曜日 -Friday-		土曜日 -Saturday-		日曜日 -Sunday-			
	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング		
	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN			
9:00															9:00	
9:30															9:30	
10:00															10:00	
10:30															10:30	
11:00															11:00	
11:30															11:30	
12:00															12:00	
12:30															12:30	
13:00															13:00	
13:30					Qrenボディメンテナンス 13:30~14:00 除村 元子				TWX 13:00~14:00 GG STAFF						13:30	
14:00					有料スクール										14:00	
14:30					Qrenボディメンテナンス 機能改善クラス (腰痛・膝痛改善) 14:15~15:30 除村 元子										14:30	
15:00											GGX 15:00~15:30 GGSTAFF				15:00	
15:30											ヨガ&コンディショニング 15:15-16:00 石井 恵		有料スクール		15:30	
16:00													クラブボクシング 15:20~16:20 坂本 優仁		16:00	
16:30													有料スクール		16:30	
17:00													クラブボクシング 16:35~17:35 坂本 優仁		17:00	
17:30															17:30	
18:00							有料スクール	有料スクール							18:00	
18:30							ジュニアベースボール コンディショニング スクール 18:00~19:30	クラブボクシング 18:00~19:00 坂本 優仁								18:30
19:00								有料スクール							19:00	
19:30								クラブボクシング 19:15~20:15 坂本 優仁							19:30	
20:00									三浦道場 レギュラークラス 19:30~20:30						20:00	
20:30															20:30	
21:00															21:00	
21:30															21:30	
22:00															22:00	
22:30															22:30	
	23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE		23:30 CLOSE			

【スタジオ/マット/リングエリア利用について】

- スタジオ
  - ・レッスンの無い時間帯は、開放しております。
  - ※貸切される場合は、レンタル料金が発生します。
  - ・スタジオを有料レンタルされる場合、ご予約が必要となります。
  - ホームページ、店頭、お電話にてお問合せください。
- マット
  - ・レッスンの無い時間帯は、ストレッチエリア同様にご利用いただけます。
- リング
  - ・レッスンの無い時間帯は、ご自由にご利用いただけます。
  - ※グローブ、ミット等の貸出は、行っておりません。
  - ※対人同士での打ち合い（スパーリング）等は、禁止しております。

黄色い枠で囲まれたレッスンは、お申し込み時期・参加人数により変更されています。

- ⇒ アダプト系
- ⇒ クラス
- ⇒ コア&コア調整
- ⇒ ヨガ
- ⇒ 有料クラス

20:00 CLOSE