

EV Academy 2024年 サンプルスケジュール(45分授業)

スパルタコースのサンプルスケジュール

06:30~07:30	オプションクラス(希望者のみ) 06:30~07:00 または 07:00~07:30 で選択可能
07:00~08:00	単語クラス(25分間) ・朝食
08:00~08:45	1限目:マンツーマンクラス
08:50~09:35	2限目:マンツーマンクラス
09:40~10:25	3限目:マンツーマンクラス
10:30~11:15	4限目:マンツーマンクラス
11:20~12:05	5限目:エキストラクラス(自習またはグループクラス)
12:05~13:05	昼食
13:05~13:50	6限目:グループクラス
13:55~14:40	7限目:グループクラス
14:45~15:30	8限目:グループクラス
15:35~16:20	9限目:グループクラス
16:25~17:10	10限目:エキストラクラス(自習またはグループクラス)
17:15~18:00	オプションクラス(希望者のみ)
18:00~19:00	夕食
19:00~20:00	文章クラス(25分)
20:00~22:00	義務自習

- ※ スパルタコース生徒様はこのスケジュールが適用されます。
- ※ 平日(月~木)までは外出禁止です。
- ※ ZUMBA(火&水)、YOGA(月&水)、GYM個人レッスン(月&木)クラスが夕方に開講されます。
- ※ スパルタからセミスパルタに変更する場合には5,000Pesoの費用が発生します。
- ※ 状況によりスケジュールが変更されることがあります。

セミスパルタコースのサンプルスケジュール

06:30~07:30	オプションクラス(希望者のみ) 06:30~07:00 または 07:00~07:30 で選択可能
07:00~08:00	朝食
08:00~08:45	1限目:マンツーマンクラス
08:50~09:35	2限目:マンツーマンクラス
09:40~10:25	3限目:マンツーマンクラス
10:30~11:15	4限目:マンツーマンクラス
11:20~12:05	5限目:エキストラクラス(自習またはグループクラス)
12:05~13:05	昼食
13:05~13:50	6限目:グループクラス
13:55~14:40	7限目:グループクラス
14:45~15:30	8限目:グループクラス
15:35~16:20	9限目:グループクラス
16:25~17:10	10限目:エキストラクラス(自習またはグループクラス)
17:15~18:00	オプションクラス(希望者のみ)
18:00~19:00	夕食

- ※ セミスパルタコース生徒様はこのスケジュールが適用されます。
- ※ 平日(月~木)も17:10以降の外出が可能です。
- ※ ZUMBA(火&水)、YOGA(月&水)、GYM個人レッスン(月&木)クラスが夕方に開講されます。
- ※ セミスパルタからスパルタに変更する場合には差額の費用が発生します。
- ※ 状況によりスケジュールが変更されることがあります。

ZUMBA 

FREE 

Sun Mon **Tue** Wed **Thu** Fri Sat

Venue : Front Yard

Open : Tue & Thu
(18:30 - 19:30)



Unleash Your Energy with Zumba Vibes!

YOGA 

FREE 

Sun **Mon** Tue **Wed** Thu Fri Sat

Venue : Yoga Room (2F)

Open : Mon & Wed
(18:00 - 19:00)



Find your balance, on and off the mat! 

GYM Trainer 

FREE 

Sun **Mon** Tue Wed **Thu** Fri Sat

Venue : Fitness Area (4F)

Open : Mon & Thu
(18:00 - 19:30)



Achieving their health and fitness goals!

EVENING ACTIVITIES