

週間レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
11:00	夕方クラス会員様は19時以降のクラスへ参加される場合は 1クラス1,500円 となります。						
12:00							
13:00							12:30~13:30 フリースペース (担当/津田 勝憲)
14:00							13:30~14:30 ダイエット (担当/津田 勝憲)
15:00		14:30~16:30 デイトムクラス (担当/星野 大介)	14:30~16:50 デイトムクラス1 (担当/星野 大介)	14:30~16:50 デイトムクラス1 (担当/星野 大介)	14:30~16:50 デイトムクラス1 (担当/星野 大介)		14:30~15:30 初心者総合格闘技 (担当/津田 勝憲)
16:00						15:30~16:30 デイトムクラス1 (担当/星野 大介)	15:30~16:30 フリースペース (担当/津田 勝憲)
17:00		16:30~18:30 レディースクラス (担当/星野 大介)				16:30~18:00 デイトムクラス2 (担当/星野 大介)	【最終受付】 15:00
18:00			17:00~19:00 デイトムクラス2 (担当/星野 大介)	17:00~19:00 デイトムクラス2 (担当/星野 大介)	17:00~18:30 デイトムクラス2 (担当/星野 大介)	18:00~19:00 エクササイズ &ダイエット (担当/星野 大介)	
19:00	19:00~20:00 フリースペース (担当/藤野 恵実)	19:00~20:00 初心者護身術 (担当/中村 K太郎)	19:00~20:00 初心者護身術 (担当/星野 大介)	19:00~20:00 エクササイズ &ダイエット (担当/星野 大介)	19:00~20:00 初心者 キックボクシング (担当/渡邊 雄大)	19:10~20:10 ダイエット (担当/星野 大介)	
20:00	20:15~21:45 初心者 キックボクシング (担当/藤野 恵実)	20:15~21:45 グラップリング (担当/中村 K太郎)	20:15~21:45 キックボクシング (担当/星野 大介)	20:15~21:45 護身術 グラップリング (担当/津田 勝憲)	20:15~21:45 キックボクシング (担当/渡邊 雄大)	20:10~21:40 総合格闘技& キックボクシング (担当/星野 大介)	
21:00							
22:00	21:45~23:00 フリースペース (担当/藤野 恵実)	21:45~23:00 フリースペース (担当/中村 K太郎)	21:45~23:00 フリースペース (担当/星野 大介)	21:45~23:00 フリースペース (担当/津田 勝憲)	21:45~23:00 フリースペース (担当/渡邊 雄大)	21:40~23:00 フリースペース (担当/星野 大介)	
23:00	【最終受付】 21:30	【最終受付】 21:30	【最終受付】 21:30	【最終受付】 21:30	【最終受付】 21:30	【最終受付】 21:30	

初回体験は無料です！！ ※通常3,000円
 担当インストラクターは、事前の告知なく変更する場合がございます。

4月休館日

30日(月)

5月休館日

2日(水)

3日(木)

4日(金)

5日(土)