

クラススケジュール

| | 9:00 | 10:00 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00 | 21:00 | |
|---|----------------------------------|---------------------------------|--|---------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------------|--|-------------------------------------|--|---------------------------------|
| 月 | ベーシックキック 9:00~10:30 竹前 | | ミットタイム 10:30~12:00 竹前 | | 斧田クラス 13:00~14:30 斧田 | | ミットタイム 14:30~16:00 斧田 | | ミットタイム 16:00~17:00 垣崎 | ミットタイム 17:00~18:00 垣崎 | ミットタイム 18:00~19:00 垣崎 | 初級キック 19:00~20:00 垣崎 | ベーシックキック 20:00~21:00 垣崎 | ミットタイム 21:00~22:00 垣崎 |
| | | | | | 【指導なし】 フリー-Tr 13:00~14:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 14:00~15:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 15:00~16:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 16:00~17:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 17:00~18:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 18:00~19:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 19:00~20:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 20:00~21:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 21:00~22:00 | |
| 火 | ミットタイム 9:00~10:00 竹前 | | 美ボディ＆ケア 10:00~11:30 Yumi(エクササイズ) | | ミットタイム 13:00~15:00 垣崎 | | ミットタイム 16:00~17:00 垣崎 | キッズクラス 17:00~18:00 | ミットタイム 18:00~19:00 垣崎、五十嵐 | ベーシックキック 19:00~20:00 垣崎、五十嵐 | 初級キック 20:00~21:00 市川、五十嵐 | ミットタイム 21:00~22:00 市川、五十嵐 | | |
| | | | | | 【指導なし】 フリー-Tr 13:00~14:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 14:00~15:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 15:00~16:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 16:00~17:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 18:00~19:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 19:00~20:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 20:00~21:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 21:00~22:00 | | |
| 水 | ミットタイム 9:00~10:30 斧田 | | 斧田クラス 10:30~12:00 | | ミットタイム 13:00~14:30 斧田 | | 斧田クラス 14:30~16:00 | | | | | | | |
| | 【指導なし】 フリー-Tr 9:00~10:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 10:00~11:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 11:00~12:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 13:00~14:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 14:00~15:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 15:00~16:00 | 30分 キック アウト 垣崎 | ミットタイム 13:30~15:00 垣崎 | ミットタイム 16:00~17:00 垣崎 | キッズクラス 17:00~18:00 | ミットタイム 18:00~19:00 垣崎、五十嵐 | 初級キック 19:00~20:00 垣崎、五十嵐 | Be-KICK 20:00~21:00 市川、五十嵐 | ミットタイム 21:00~22:00 市川、五十嵐 |
| 木 | ミットタイム 9:00~10:00 竹前 | | ミットタイム 10:00~12:00 竹前 | | 【指導なし】 フリー-Tr 13:00~14:00 | | 【指導なし】 フリー-Tr 14:00~15:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 15:00~16:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 16:00~17:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 18:00~19:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 19:00~20:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 20:00~21:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 21:00~22:00 | |
| | | | | | ミットタイム 13:00~15:00 斧田 | ミットタイム 16:00~17:00 垣崎 | キッズクラス 17:00~18:00 | ミットタイム 18:00~19:00 垣崎 | 初級キック 19:00~20:00 垣崎、鈴木 | ベーシックキック 20:00~21:00 垣崎、鈴木、関塚 | スパーリング クラス 21:00~22:00 垣崎、鈴木、関塚 | | | |
| 金 | | | ベーシックキック 10:00~11:00 竹前 | | ミットタイム 13:00~15:00 斧田 | | ミットタイム 16:00~17:00 垣崎 | | キッズクラス 17:00~18:00 | ミットタイム 18:00~19:00 垣崎 | 初級キック 19:00~20:00 垣崎、鈴木 | ベーシックキック 20:00~21:00 垣崎、鈴木、関塚 | スパーリング クラス 21:00~22:00 垣崎、鈴木、関塚 | |
| | ミットタイム 9:00~10:30 斧田 | | 斧田クラス 10:30~12:00 | | 【指導なし】 フリー-Tr 13:00~14:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 14:00~15:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 15:00~16:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 16:00~17:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 18:00~19:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 19:00~20:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 20:00~21:00 | 【指導なし】 フリー-Tr 21:00~22:00 | | |
| 土 | ベーシックキック 9:00~10:30 市川、五十嵐 | | ミットタイム 10:30~12:00 市川、五十嵐 | | Be-KICK 13:00~14:00 市川、五十嵐、上原 | | 初級キック 15:00~16:00 市川、垣崎、関塚、上原 | ミットタイム 16:00~17:00 市川、垣崎、関塚、上原 | ピギースパーリング クラス 17:00~18:00 垣崎、関塚、上原 | | | | | |
| | | | 【指導なし】 フリー-Tr 10:30~12:00 | | | | 【指導なし】 フリー-Tr 14:00~15:00 | ミットタイム 16:00~17:00 市川、垣崎、関塚、上原 | ミットタイム 17:00~18:30 垣崎、関塚、上原 | | | | | |
| 日 | ベーシックキック 9:00~10:30 竹前 | | 初級キック 10:30~11:30 垣崎、平野、鈴木 | | ベーシックキック 13:00~14:00 垣崎、平野、鈴木 | | ミットタイム 14:00~16:00 垣崎、平野、鈴木 | | ミットタイム 16:00~18:00 垣崎、平野 | | | | | |
| | | | 【指導なし】 フリー-Tr 10:30~12:00 | | 【指導なし】 フリー-Tr 13:00~14:00 | | | | | | | | | |