

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 斧田		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											
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			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			
						【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		
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				ビギナスパーリング 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																