

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	22:00
月	グループクラス 9:00~10:30 竹前	ビギナー クラス 10:30~11:30							キッズクラス 17:00~18:00			猫の穴クラス 19:30~20:30 石坂		
	斧田クラス 9:00~10:30 斧田				斧田クラス 13:00~14:30 斧田								ポ ディ メイ	
		【指導あり】 フリーTr 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	【指導あり】 フリーTr 15:00~16:00					グループ クラス 20:00~21:00 市川	【指導あり】 フリーTr 21:00~22:30	
火		グループクラス 10:30~12:00 中島			グループ クラス 13:00~14:00 中島	中島クラス ※不定期 14:00~15:00 中島(MMA)	ビギナークラ ス 15:00~16:00		キッズクラス 17:00~18:00			Be-KICK 19:30~21:00 Mr.イエロー(☆イイ)		
		Be-KICK 10:00~11:30 Yumi(エクササイズ)												
	【指導あり】 フリーTr 9:00~10:00				【指導なし】 フリーTr 13:00~14:00	【指導あり】 フリーTr 14:00~15:00	【指導あり】 フリーTr 15:00~16:00			【指導あり】 フリーTr 18:00~19:30			【指導あり】 フリーTr 21:00~22:30	
水	ビギナークラス 9:00~10:30	斧田クラス 10:30~12:00 斧田			【指導あり】 フリーTr 13:00~14:30	斧田クラス 14:30~16:00 斧田								
	【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 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	グループ クラス 9:00~10:00 竹前	スパーリングクラス 10:30~12:00 竹前			グループ クラス 13:00~ 14:00	ポディメイ ク 15:00~			キッズクラス 17:00~18:00	ビギナー クラス 18:00~19:00		ビギナースパーリ ングクラス 19:30~21:00		
											※Be-KICK 第2・ 4木曜は女性限定 ←	Be-KICK 20:00~21:30 Yumi(エクササイ)		
	【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 13:00~14:00	【指導あり】 フリーTr 14:00~15:00	【指導あり】 フリーTr 15:00~16:00			【指導なし】 フリーTr 18:00~19:30			【指導あり】 フリーTr 21:00~22:30	
金		グループ クラス 10:00~ 11:00				ビギナークラ ス 14:30~15:30			キッズクラス 17:00~18:00			猫の穴クラス 19:30~20:30 石坂	スパーリングクラ ス 21:00~10:30	
		斧田クラス 10:30~12:00 斧田			斧田クラス 13:00~ 14:00								ポ ディ メイ	
	【指導あり】 フリーTr 9:00~10:30				【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			【指導あり】 フリーTr 18:00~19:30		ビギナークラス 20:00~21:00 市川	【指導なし】 フリーTr 21:00~22:30	
土	グループクラス 9:00~10:30 市川	中島クラス (※不定期) 10:30~12:00 中島(初級パンチ)	中島クラス (※不定期) 12:00~13:00 中島(MMA)		Be-KICK 13:00~14:30 (☆ディメイ)				ビギナー クラス 17:00~ 18:00					
						【指導なし】 フリーTr 14:00~15:00	【指導あり】 フリーTr 15:00~16:00	【指導あり】 フリーTr 16:00~17:00	【指導なし】 フリーTr 17:00~18:00					
日	グループクラス 9:00~10:30 竹前	ビギナー クラス 10:30~11:30			グループクラス 13:00~14:30									
		【指導なし】 フリーTr 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	【指導あり】 フリーTr 15:00~16:00	【指導あり】 フリーTr 16:00~17:00						