

# 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	ミットタイム 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		ミットフィットネス 17:00~18:00 垣崎		初級キック 19:00~20:00 垣崎	
	【指導なし】 フリーTr				ベーシックキック 20:00~21:00 垣崎、関塚		ミットタイム 21:00~22:00 垣崎、関塚							
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	
	【指導なし】 フリーTr				【指導なし】 フリーTr		【指導なし】 フリーTr		【指導なし】 フリーTr					
水	初級キック 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				【指導なし】 フリーTr									
木	ミットタイム 9:00~10:30 竹前		ミットタイム 10:30~12:00 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	
	【指導なし】 フリーTr				【指導なし】 フリーTr		【指導なし】 フリーTr		【指導なし】 フリーTr					
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	
	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		【指導なし】 フリーTr		【指導なし】 フリーTr		【指導なし】 フリーTr			
土	ベーシックキック 9:00~10:30 五十嵐、上原		パンチ初級 10:30~11:30 中島		MMAクラス 11:30~12:30 中島		Be-KICK 13:00~14:00 垣崎、上原		初級キック 15:00~16:00 市川、上原、関塚		ビギナーズバーリング クラス 17:00~18:00 垣崎、関塚			
	【指導なし】 フリーTr				【指導なし】 フリーTr		ミットタイム 16:00~17:00 垣崎、上原、関塚		ミットタイム 17:00~18:30 垣崎、関塚					
日	ベーシックキック 9:00~10:30 竹前、鈴木		初級キック 10:30~11:30 垣崎、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		ミットフィットネス 16:00~17:00 垣崎、平野		ミットタイム 17:00~18:00 垣崎、平野	
	【指導なし】 フリーTr				【指導なし】 フリーTr		【指導なし】 フリーTr							