

# 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	入会5回クラス 10:30~12:00 竹前			入会5回クラス 13:00~14:00 村越	グループクラス 14:00~15:00 村越			キッズクラス 17:00~18:00 三田 & 村越	グループクラス 18:00~19:30 三田or村越	石坂会長クラス 19:30~21:00 石坂	グループクラス 21:00~22:30 三田or石坂		
	斧田プロクラス 9:00~10:30 斧田	斧田プロクラス 10:30~12:00 斧田			斧田プロクラス 13:00~14:30 斧田	斧田プロクラス 14:30~16:00 斧田	斧田プロクラス 16:00~17:30 斧田			入会5回クラス 18:00~19:30 三田or村越				
	フリー練習 9:00~12:00				フリー練習 13:00~17:00					フリー練習 18:00~19:30			フリー練習 21:00~22:30	
火	グループクラス 9:00~10:30 竹前	グループクラス 10:30~12:00 中島			入会5回クラス 13:00~14:00 村越	グループクラス 14:00~15:00 村越		入会5回クラス 16:00~17:00 村越	キッズクラス 17:00~18:00 三田 & 村越	グループクラス 18:00~19:30 三田or村越	Be-KICK 19:30~21:00 Mr.イエロー	グループクラス 21:00~22:30 三田or石坂		
		Be-KICK 10:00~11:30 Yumi(エクササイズ)			MMAクラス 13:00~14:00 中島						◎Be-KICK 【第1部】19:30~ボディメイクサーキット 【第2部】20:30~キックボクシング基礎			
	フリー練習 9:00~12:00				フリー練習 13:00~17:00					フリー練習 18:00~19:30			フリー練習 21:00~22:30	
水	斧田プロクラス 9:00~10:30 斧田	斧田プロクラス 10:30~12:00 斧田			斧田プロクラス 13:00~14:30 斧田	斧田プロクラス 14:30~16:00 斧田	斧田プロクラス 16:00~17:30 斧田							
	フリー練習 9:00~12:00				フリー練習 13:00~16:00									
木	グループクラス 9:00~10:30 竹前	スパリングクラス 10:30~12:00 竹前			入会5回クラス 13:00~14:00 村越	グループクラス 14:00~15:00 村越			キッズクラス 17:00~18:00 三田 & 村越	グループクラス 18:00~19:30 三田or村越	石坂会長クラス 19:30~21:00 石坂(2ndスタジオ)	グループクラス 21:00~22:30 三田		
										入会5回クラス 18:00~19:30 三田or村越	Be-KICK 20:00~21:30 Yumi(エクササイズ)			
					フリー練習 13:00~17:00					フリー練習 18:00~19:30			フリー練習 21:00~22:30	
金	グループクラス 9:00~10:30 竹前	グループクラス 10:30~12:00 竹前			入会5回クラス 13:00~14:00 村越	グループクラス 14:00~15:00 村越		入会5回クラス 16:00~17:00 村越	キッズクラス 17:00~18:00 三田 & 村越	入会5回クラス 18:00~19:30 三田	石坂会長クラス 19:30~21:00 石坂	グループクラス 21:00~22:30 三田		
	斧田プロクラス 9:00~12:00 斧田				斧田プロクラス 13:00~14:30 斧田					村越クラス 18:00~19:30 村越(MMA)	※19:30に石坂会長クラスを開催しない日は グループクラスを代わりに開催			
	フリー練習 9:00~12:00				フリー練習 13:00~17:00					フリー練習 18:00~19:30			フリー練習 21:00~22:30	
土	グループクラス 9:00~10:30 竹前or三田	グループクラス 人数基礎レッスン 10:30~12:00 三田	少		Be-KICK 13:00~14:30 Mr.イエロー			グループクラス 16:30~18:00 三田		入会5回クラス 18:00~19:00 三田	※13:00にBe-KICKクラスを開催しない日は グループクラスを代わりに開催 ※17:30にフリー練習で予約して集まった会員様 同士でスパリングを行う			
					フリー練習 13:00~19:00									
日	グループクラス 9:00~10:30 竹前or三田	バンチテクニック初級クラス 10:30~12:00 中島	中島クラス 12:00~13:00 中島(MMA)		グループクラス 13:00~14:30 三田			グループクラス 16:30~18:00 三田						
					フリー練習 13:00~18:00									

※スケジュールはスタッフのシフトにより毎月若干の変更があります。