2025年　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	22:30
月	グループクラス 9:00～10:30 竹前		ミット＆トレーニング 10:30～12:00 竹前		斧田クラス 13:00～14:30 斧田		ミット＆ トレーニング 14:30～16:00 斧田	ビギナークラス 16:00～17:00 斧田	ミット＆ トレーニング 17:00～18:00 斧田	ミット＆ トレーニング 18:00～19:00 斧田	猫の穴クラス 19:30～20:30 市川	ボディ メイク 市川	ミット＆ トレーニング 21:00～22:30 市川	
					【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				
火	ミット＆ トレーニング 9:00～10:00 竹前		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MMA 14:00～15:00	ビギナークラス 15:00～16:00 垣崎		キッズクラス 17:00～18:00	ミット＆ トレーニング 18:00～19:30 垣崎	Be-KICK 19:30～21:00 石坂		ミット＆ トレーニング 21:00～22:30 石坂、市川	
		Be-KICK 10:00～11:30 Yumi(エクササイズ)			【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						
水	ビギナークラス 9:00～10:30 斧田		斧田クラス 10:30～12:00		ミット＆トレーニング 13:00～14:30 斧田		斧田クラス 14:30～16:00	ミット＆ トレーニング 16:00～17:00 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 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	【指導なし】 フリーTr 16:00～17:00						
木	ミット＆ トレーニング 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 垣崎	30分 キック アウト 垣崎	ミット＆ トレーニング 15:00～16:00 垣崎		キッズクラス 17:00～18:00	ビギナークラス 18:00～18:45 垣崎	ミット＆ トレーニング 18:45～19:45 垣崎	Be-KICK 20:00～20:45 Yumi (エクササイズ)	YUMI ｸﾗｽ	※Be-KICK　第2･4木曜 は女性限定
		【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	ボディメイク 15:00～16:00 楊あんな	【指導なし】 フリーTr 16:00～17:00		【指導なし】 フリーTr 18:00～19:30	石坂キックボクシング (2ndスタジオで実施) 19:30～21:00		【指導なし】 フリーTr 21:00～22:30	
金		グループクラス 10:00～11:00 竹前			ミット＆トレーニング 13:00～14:30 斧田	ビギナークラス 14:30～15:30 市川			キッズクラス 17:00～18:00	ミット＆トレーニング 18:00～19:30 垣崎	石坂キックボクシング 19:30～21:00		スパーリングクラス 21:00～10:30 石坂	
	ミット＆トレーニング 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 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 初級パンチ		中島MMA (※不定期) 12:00～13:00	Be-KICK 13:00～14:30 市川			ビギナー スパーリング 16:00～17:00 垣崎	ビギナークラス 17:00～18:00 垣崎					
	※中島ｸﾗｽ有りの場合、 M&T　⇒ ※中島ｸﾗｽ休講の場合、 ビギナークラス　⇒	ミット＆トレーニング / ビギナー				ミット＆トレーニング 14:30～16:00 市川、垣崎		ミット＆ トレーニング 16:00～17:00 市川	【指導なし】 フリーTr 17:00～18:30					
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 垣崎			グループクラス 13:00～14:00 垣崎、平野	ミット＆ トレーニング 14:00～15:00 垣崎、平野	ミット＆ トレーニング 15:00～16:00 垣崎、平野	ミット＆トレーニング 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									