

週間スケジュール

	月			火			水			木			金			土			日		
9:00	一般クラス (竹前)	斧田プロクラス	フリー練習	一般クラス (竹前)	フリー練習	一般クラス (斧田)	フリー練習	一般クラス (竹前)	フリー練習	一般クラス (竹前)	斧田プロクラス	フリー練習	一般クラス (竹前)	フリー練習	一般クラス (竹前)	フリー練習	9:00				
9:30	一般クラス (竹前)			9:30																	
10:00	一般クラス (竹前)	斧田プロクラス	フリー練習	一般クラス (中島or竹前)	フリー練習	一般クラス (斧田)	フリー練習	一般クラス (竹前)	フリー練習	一般クラス (竹前)	斧田プロクラス	フリー練習	中島クラス (バンチ初級)	フリー練習	一般クラス (三田)	フリー練習	10:00				
10:30	一般クラス (竹前)			10:30																	
11:00	一般クラス (竹前)	斧田プロクラス	フリー練習	格闘技 エクササイズ	フリー練習	一般クラス (斧田)	フリー練習	一般クラス (竹前)	フリー練習	一般クラス (竹前)	斧田プロクラス	フリー練習	中島クラス (バンチ初級)	フリー練習	一般クラス (三田)	フリー練習	11:00				
11:30	一般クラス (竹前)			11:30																	
12:00															中島クラス (MMA)			12:00			
12:30															中島クラス (MMA)			12:30			
13:00	一般クラス (村越)	斧田プロクラス	フリー練習	一般クラス (中島or竹前)	フリー練習	一般クラス (斧田)	フリー練習	一般クラス (中島)	フリー練習	一般クラス (村越)	斧田プロクラス	フリー練習	一般クラス (三田)	フリー練習	中島クラス (バンチ中級)	フリー練習	一般クラス (三田)	フリー練習	13:00		
13:30				13:30																	
14:00	一般クラス (村越)	斧田プロクラス	フリー練習	中島クラス (MMA)	フリー練習	一般クラス (斧田)	フリー練習	中島クラス (MMA)	フリー練習	村越クラス (ムエタイ)	斧田プロクラス	フリー練習	一般クラス (三田)	フリー練習	中島クラス (バンチ中級)	フリー練習	一般クラス (三田)	フリー練習	14:00		
14:30	14:30																				
15:00	一般クラス (村越)	斧田プロクラス	フリー練習	一般クラス (村越)	フリー練習	一般クラス (斧田)	フリー練習	一般クラス (村越)	フリー練習	キッズクラス (三田)	斧田プロクラス	フリー練習	体験 (三田)	フリー練習	中島クラス (バンチ中級)	フリー練習	体験 (三田)	フリー練習	15:00		
15:30	15:30																				
16:00	一般クラス (村越)	斧田プロクラス	フリー練習	一般クラス (村越)	フリー練習	一般クラス (斧田)	フリー練習	一般クラス (村越)	フリー練習	キッズクラス (三田)	斧田プロクラス	フリー練習	一般クラス (三田)	フリー練習	中島クラス (バンチ中級)	フリー練習	一般クラス (三田)	フリー練習	16:00		
16:30	16:30																				
17:00	キッズクラス (三田)	斧田プロクラス	フリー練習	キッズクラス (三田)	フリー練習	一般クラス (斧田)	フリー練習	キッズクラス (三田)	フリー練習	キッズクラス (三田)	斧田プロクラス	フリー練習	石坂会長クラス	フリー練習	中島クラス (バンチ中級)	フリー練習	一般クラス (三田)	フリー練習	17:00		
17:30	17:30																				
18:00	一般クラス (村越)	斧田プロクラス	フリー練習	一般クラス (村越)	フリー練習	一般クラス (斧田)	フリー練習	一般クラス (村越)	フリー練習	一般クラス (村越)	斧田プロクラス	フリー練習	石坂会長クラス	フリー練習	中島クラス (バンチ中級)	フリー練習	一般クラス (三田)	フリー練習	18:00		
18:30	18:30																				
19:00	一般クラス (村越)	斧田プロクラス	フリー練習	一般クラス (村越)	フリー練習	一般クラス (斧田)	フリー練習	一般クラス (村越)	フリー練習	一般クラス (村越)	斧田プロクラス	フリー練習	石坂会長クラス	フリー練習	中島クラス (バンチ中級)	フリー練習	一般クラス (三田)	フリー練習	19:00		
19:30	19:30																				
20:00	一般クラス (村越)	斧田プロクラス	フリー練習	一般クラス (村越)	フリー練習	一般クラス (斧田)	フリー練習	一般クラス (村越)	フリー練習	格闘技 エクササイズ	斧田プロクラス	フリー練習	石坂会長クラス	フリー練習	中島クラス (バンチ中級)	フリー練習	一般クラス (三田)	フリー練習	20:00		
20:30	20:30																				
21:00	一般クラス (村越)	斧田プロクラス	フリー練習	一般クラス (村越)	フリー練習	一般クラス (斧田)	フリー練習	一般クラス (村越)	フリー練習	格闘技 エクササイズ	斧田プロクラス	フリー練習	石坂会長クラス	フリー練習	中島クラス (バンチ中級)	フリー練習	一般クラス (三田)	フリー練習	21:00		
21:30	21:30																				
22:00	一般クラス (村越)	斧田プロクラス	フリー練習	一般クラス (村越)	フリー練習	一般クラス (斧田)	フリー練習	一般クラス (村越)	フリー練習	格闘技 エクササイズ	斧田プロクラス	フリー練習	石坂会長クラス	フリー練習	中島クラス (バンチ中級)	フリー練習	一般クラス (三田)	フリー練習	22:00		
22:30	22:30																				
22:30 閉店																			22:30		

スタッフの勤務状況や体験レッスンにより毎月一部時間割の変動があります。

詳しくは予約ページをご確認ください。

予約は各回開始時間の30分前まで受付しています。

グループレッソンは毎時間5分~10分頃のスタートとなりますので、その時間までに余裕をもってジムにお越しください。