

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		初心者キック 13:00～14:00 斧田	斧田クラス 14:00～15:00 斧田	ミットタイム 15:00～16:00 斧田	ミットタイム 16:00～17:00 斧田	ミットタイム 17:00～18:00 垣崎・吉岡	キックフォーム &強化 18:00～19:00 垣崎・吉岡	初心者キック 19:00～20:00 垣崎・吉岡	ベーシックキック 20:00～21:00 垣崎、吉岡	ミットタイム 21:00～22:00 垣崎、吉岡	
					【指導なし】 フリーTr									
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・上原	ベーシックキック 19:00～20:00 垣崎・上原	初心者キック 20:00～21:00 垣崎・上原	ミットタイム 21:00～22:00 垣崎・上原		
			【指導なし】 フリーTr							【指導なし】 フリーTr				
水	初心者キック 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	初心者キック 19:00～20:00 垣崎、五十嵐	Be-KICK 20:00～21:00 五十嵐・三田	ミットタイム 21:00～22:00 五十嵐	
					【指導なし】 フリーTr							【指導なし】 フリーTr		
金	ミットタイム 9:00～10:00 竹前	ベーシックキック 10:00～11:00 竹前			初心者キック 13:00～14:00 垣崎	ミットタイム 14:00～15:00 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	初心者キック 19:00～20:00 垣崎、鈴木	ベーシックキック 20:00～21:00 垣崎、鈴木	ミットタイム 21:00～22:00 垣崎、鈴木	
					【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		初心者キック 15:00～16:00 垣崎・上原	パンチフォーム &強化 16:00～17:00 垣崎・関塚	ビギナースパarring 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・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		初心者キック 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									