

## 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	ベーシックキック 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	ミットタイム 17:00~18:00 垣崎、山本	ミットタイム 18:00~19:00 垣崎、山本	初級キック 19:00~20:00 垣崎、山本	ベーシックキック 20:00~21:00 垣崎、山本	ミットタイム 21:00~22:00 垣崎、山本		
					【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	【指導なし】 フリー-Tr 19:00~20:00	【指導なし】 フリー-Tr 20:00~21:00	【指導なし】 フリー-Tr 21:00~22:00			
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	ベーシックキック 19:00~20:00 垣崎	初級キック 20:00~21:00 垣崎	ミットタイム 21:00~22:00 垣崎			
					【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 18:00~19:00	【指導なし】 フリー-Tr 19:00~20:00	【指導なし】 フリー-Tr 20:00~21:00	【指導なし】 フリー-Tr 21:00~22:00			
水	ミットタイム 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											
	【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 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							
木	ミットタイム 9:00~10:00 竹前		ミットタイム 10:00~12:00 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、山本	初級キック 19:00~20:00 垣崎、山本	Be-KICK 20:00~21:00 市川、山本	ミットタイム 21:00~22:00 市川、山本		
					【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 18:00~19:00	【指導なし】 フリー-Tr 19:00~20:00	【指導なし】 フリー-Tr 20:00~21:00	【指導なし】 フリー-Tr 21:00~22:00			
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	ベーシックキック 20:00~21:00 垣崎	スペーリング クラス 21:00~22:00 垣崎、関塚			
	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 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 18:00~19:00	【指導なし】 フリー-Tr 19:00~20:00	【指導なし】 フリー-Tr 20:00~21:00	【指導なし】 フリー-Tr 21:00~22:00			
土	ベーシックキック 9:00~10:30 市川、垣崎		ミットタイム 10:30~12:00 市川、垣崎		Be-KICK 13:00~14:00 市川		初級キック 15:00~16:00 市川、垣崎、関塚		ピギナースペーリング クラス 17:00~18:00 垣崎、関塚							
			【指導なし】 フリー-Tr 10:30~12:00			【指導なし】 フリー-Tr 14:00~15:00		ミットタイム 16:00~17:00 市川、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		初級キック 10:30~11:30 垣崎、平野		ベーシックキック 13:00~14:00 垣崎、平野	ミットタイム 14:00~16:00 垣崎、平野			ミットタイム 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											