

グループレッスンスケジュール

GROUP LESSON SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日・祝
19:00 OPEN	18:00~20:00 ミットクラス	19:00 OPEN	18:00~21:00 ミットクラス	/	14:00 OPEN	CLOSE
19:10~20:00 キックボクシング エクササイズ (女性限定)	20:00~21:30 グラップ リング スパーリング	19:10~20:00 キックボクシング エクササイズ (女性限定)			14:10~15:00 キック ボクシング	
/		/	/	15:00~16:00 スパーリング フリー		
				20:30~21:20 MMA	16:00~16:50 100レップス フィットネス	
CLOSE				スパーリング フリー	/	