

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	19:50 OPEN	OPEN	19:50 OPEN	19:50 OPEN	14:00 OPEN	CLOSE
19:10 ∩ 20:10	キックボクシング エクササイズ (女性限定)	20:00~20:50 グループ リング	キックボクシング エクササイズ (女性限定)	20:00~20:50 レスリング	20:00~20:50 MMA or MMA柔道	14:10~15:00 キック ボクシング	
20:30 ∩ 21:20	キック ボクシング	21:00~22:30 スパarring フリー	キック ボクシング	21:00~22:30 スパarring フリー	21:00~22:30 スパarring フリー	15:00~16:00 スパarring フリー	
21:20 ∩ 22:30	スパarring フリー	21:00~22:30 スパarring フリー	スパarring フリー	21:00~22:30 スパarring フリー	21:00~22:30 スパarring フリー	16:00~16:50 ブラジリアン 柔術	
						16:50~18:00 スパarring フリー	
	CLOSE						