

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	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 グラップ リング	キックボクシング エクササイズ (女性限定)	19:10~20:20 MMA選手練	20:00~20:50 MMA	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 スパーリング フリー	キック ボクシング	グラップ リング	21:00~22:30 スパーリング フリー	15:00~16:00 スパーリング フリー	
21:20 ∩ 22:30	スパーリング フリー		スパーリング フリー	スパーリング フリー		16:00~16:50 ブラジリアン 柔術	
						16:50~18:00 スパーリング フリー	
	CLOSE						