

# 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	OPEN	18:00~21:00 ミットクラス	/	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)		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		
20:30 ∩ 21:20	キック ボクシング	20:00~20:50 グラップ リング	キック ボクシング			MMA		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	21:00~22:30 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
	CLOSE							
						16:50~18:00 スパーリング フリー		