

# 2022年8月 レッスンスケジュール

【お知らせ】夏季休業 8/14(日) ~ 8/16(火)

TIME	日 SUN		月 MON		火 THU		水 WED		木 THE		金 FRI		土 SAT		TIME
	マット	スタジオ	マット	スタジオ	マット	スタジオ	マット	スタジオ	マット	スタジオ	マット	スタジオ	マット	スタジオ	
10	OPEN 10:30		OPEN 10:30				OPEN 10:30		OPEN 10:30		OPEN 10:30				10
11	ブラジリアン柔術 テクニック		キックボクシング ベーシック 10:30(50) Ai				キックボクシング ビギナー 10:30(50) CHISA		キックボクシング ビギナー 10:30(50) Ai		キックボクシング ベーシック 10:30(50) TOMA				11
12	10:40(70) 俵谷		Power Pump 11:30(30) Ai						CLOSE 12:00		CLOSE 12:00		OPEN 12:30		12
13	グラップリング テクニック 12:00(70) 俵谷		キックボクシング ビギナー 12:10(50) Ai				CLOSE 12:30		※ DIET GROUP CAMP 13:00(70) CHISA				※ キッズ・ユース 12:30(60) CHISA		13
14	クラヴマガ 13:10(50) 大窪												※ DIET GROUP CAMP 13:50(70) CHISA		14
15	キックボクシング ビギナー 14:10(50) CHISA														15
16	※ 女性専用 美BODY!!ワークアウト 15:10(50) CHISA														16
17	CLOSE 16:30						OPEN 17:00		OPEN 17:00				クラヴマガ 15:40(50) 大窪		17
18			キッズ・ユース 17:30(60) Ai								※ キッズ・ユース 17:30(60) TOMA		クラヴマガ 16:40(40) 大窪		18
19			カポエイラ 19:00(60) 橋本		※ DIET GROUP CAMP 18:50(70) CHISA		クラヴマガ 19:00(50) 大窪		キックボクシング ビギナー 19:00(50) MIYUKI		キックボクシング ベーシック 19:00(50) TOMA		OPEN 19:15 キックボクシング ビギナー 19:10(40) TOMA		19
20			キックボクシング ビギナー 20:10(50) 室矢				クラヴマガ 武装解除 20:00(40) 大窪		グラップリング テクニック 20:00(50) MIYUKI		MMA 20:00(50) まご		MMA ビギナー 20:00(50) まご		20
21			キックボクシング ベーシック 21:10(50) 室矢				ブラジリアン柔術 テクニック 21:00(30) 大窪		ブラジリアン柔術 スパーリング 21:30(40) MIYUKI		グラップリング テクニック 21:00(30) 大窪		グラップリング スパーリング 21:30(40) MIYUKI		21
22			CLOSE 22:00				CLOSE 22:10		CLOSE 22:10		CLOSE 21:45				22

定休日