



**【營業時間】月曜～金曜 7:00～23:00 土曜9:00～18:00 日曜 9:00～18:00(年中無休)**

【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
7	7:10 モーニングボクシング 鳥羽★	7:10 モーニングキック 漆館★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 尾高★	7:10 モーニングボクシング 菅★(無料体験)	7:10 モーニングボクシング 尾高★	9:00 open		7		
8	8:00 初心者ボクシング 鳥羽★	8:00 ダイエットキック 漆館★	8:00 初心者ボクシング 尾高★	8:00 ダイエットボクシング 菅	8:00 初心者ボクシング 尾高★			8		
9	9:00 超初心者ボクシング 鳥羽★	9:00 超初心者キックボクシング 漆館★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 尾高★	9:00 超初心者ボクシング 菅★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 尾高★		9:00 超初心者キックボクシング 岡山★(無料体験)	9:00 超初心者ボクシング 中村晴海★(無料体験)	9	
10	10:00 ダイエットボクシング 鳥羽★	10:00 ダイエットキック 漆館★	10:00 ダイエットボクシング 尾高★	10:00 ダイエットボクシング 菅★	10:00 ダイエットボクシング 尾高★	10:00 ダイエットキック 岡山★	10:00 ダイエットボクシング 中村晴海★	10		
11	11:00 超初心者ボクシング 鳥羽★	11:00 初心者キックボクシング 漆館★	11:00 超初心者ボクシング 尾高★	11:00 初心者ボクシング 菅★	11:00 超初心者ボクシング 尾高★	11:00 初心者キックボクシング 岡山★	11:00 初心者ボクシング 中村晴海★	11		
12	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12:00 フリートレーニング インストラクター不在	12		
13	13:00 初心者キックボクシング 浜田★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 小金★(無料体験)	13:00 初心者ボクシング 尾高★	13:00 初心者キックボクシング 浜田★(無料体験)	13:00 初心者キックボクシング 浜田★(無料体験)	13:00 ダイエットキック 岡山★菱沼	13:00 ダイエットボクシング 中村晴海★	13		
14	14:00 ダイエットキック 浜田★	14:00 ダイエットキック 小金★	14:00 ダイエットボクシング 尾高★	14:00 ダイエットキック 浜田★	14:00 ダイエットキック 浜田★	14:00 超初心者キックボクシング 菱沼★岡山(無料体験)	超初心者 キック 岡山★(体験)	フリー&ミット 中村晴海★	14	
15	15:00 初心者キックボクシング 浜田★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 小金★(無料体験)	15:00 初心者ボクシング 尾高★	15:00 初心者キックボクシング 浜田★(無料体験)	15:00 初心者キックボクシング 浜田★(無料体験)	15:00 初めての中級 キックボクシング 岡山★菱沼	初めての中級 キックボクシング 岡山★	フリー&ミット 中村晴海★	15	
16	16:00 ダイエットキック 浜田★	16:00 ダイエットキック 小金★	16:00 ダイエットボクシング 尾高★	16:00 ダイエットキック 浜田★	16:00 ダイエットキック 浜田★	16:00 30分キックボクシング 菱沼★岡山 16:30 30分キックボクシング 菱沼★岡山	ダイエット ボクシング 中村晴海★	フリー&ミット 岡山★	16	
17	17:00 超初心者キックボクシング 浜田★	17:00 超初心者キックボクシング 小金★	17:00 超初心者ボクシング 尾高★	17:00 超初心者キックボクシング 浜田★	17:00 超初心者キックボクシング 浜田★	17:00 ダイエットキック 岡山★菱沼	17:00 ダイエットキック 岡山★		17	
18	18:00 ダイエットキック 浜田★	18:00 ダイエットキック 湯本★	18:00 ダイエットボクシング 工藤洋平★	18:00 ダイエットキック 菱沼★(無料体験) 浜田	18:00 ダイエットボクシング 工藤洋平★	17:50 クラス終了 18:00 close			18	
19	19:00 初心者キックボクシング 菱沼★(無料体験)	19:00 ダイエットボクシング 菱沼★湯本(無料体験)	19:00 ダイエットキック 工藤洋平★(無料体験)	19:00 ダイエットボクシング 工藤★菱沼(無料体験)	19:00 ダイエットキック 浜田★工藤洋平(無料体験)	18:00 ダイエットキック 無料体験★体験者限定(岡山★菱沼)		18:00 ダイエットキック 無料体験★体験者限定(岡山)	19	
20	20:00 初めての中級 キックボクシング 岡山★菱沼	20:00 30分ボクシング 湯本★菱沼 20:30 30分ボクシング 湯本★菱沼	20:00 ダイエットボクシング 工藤洋平★	20:00 30分キックボクシング 菱沼★工藤 20:30 30分キックボクシング 菱沼★工藤	20:00 ダイエットボクシング 工藤洋平★浜田	※マスパーは禁止です。 対人練習を行う場合は インストラクターの管理のもと 行ってください。			20	
21	21:00 初心者キックボクシング 菱沼★岡山(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 菱沼★湯本(無料体験)	21:00 初心者キックボクシング 工藤洋平★(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 工藤洋平★菱沼(無料体験)	21:00 超初心者キックボクシング 浜田★工藤洋平(無料体験)					21
22	ダイエットキック 岡山★	フリー&ミット 菱沼★	ダイエットキック 湯本★	フリー&ミット 菱沼★	22:00 ダイエットボクシング 工藤洋平★				ダイエットキック 菱沼★	フリー&ミット 工藤洋平★
23	22:50 クラス終了 23:00 close									23