



まるまる0円無料プラン！入会金無料！月謝まるまる2ヶ月間無料！

【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	
14		14:00 ダイエットキックボクシング 田口 康彦★			14:00 初心者キックボクシング 田口 康彦★	※新型コロナウイルス 感染予防の為、原則 お一人様1時間の練習と させていただきます。 (1クラス45分間) ※また、人数制限10名までと させていただきますが、 万が一一定員に達した際は、 次のクラスまでお待ち頂く 場合がございます。	※(中継あり)と記載された 時間はオンラインでも ご視聴いただけます。 ※定点カメラを インストラクターのみが 映るように設置致します が、ご参頂いている 会員様が映り込む可能性 があります。 予めご了承ください。	
15		15:00 初心者ヨガ 田口 康彦★			15:00 初心者ヨガ 田口 康彦★			
16		16:00 フリートレーニング インストラクター不在			16:00 フリートレーニング インストラクター不在			
17		初心者キック ボクシング 田口 康彦★	18 : 00 open		初心者キック ボクシング 田口 康彦★			
18		キッズキック ボクシング 田口 康彦★	キックミット 田口 康彦★	自由練習 (~21:30まで可)	ボクシング ミット 田口 康彦★	自由練習	キッズキック ボクシング 田口 康彦★	19 : 00 open
19	20 : 00 open	初心者キック ボクシング 田口 康彦★	自由練習	初心者 ボクシング 田口 康彦★	初心者 キックボクシング 護身術 田口 康彦★	自由練習	初心者キック ボクシング 石津 豊★	19:00
20	20:00 柔術テクニック 吉田 憲司★	フィジカル 田口 康彦 中級キック マッスバーリング 田口 康彦★	初心者キックボクシング ダイエットフィジカル 田口 康彦★	柔術テクニック 吉田 憲司★	20:00 アシュタンガヨガ初心者 田口 康彦★	中級者 キックボクシング 田口 康彦★ 中級キック マッスバーリング 田口 康彦★	自由練習	
21	寝技スパーリング 吉田 憲司★★		寝技スパーリング 田口 康彦★★					
21:30 クラス終了								