



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	20 : 00 open	14:00 ダイエットキックボクシング 田口 康彦★	18 : 00 open	15:00 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★	14:00 初心者キックボクシング 田口 康彦★	休館日 (徹底消毒日) ※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12名までと させていただきます。 予約は不要ですが、 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。 ※キッズクラス、ヨガクラス は自主トレ禁止です。		
15		15:00 初心者ヨガ 田口 康彦★		15:00 初心者ヨガ 田口 康彦★	15:00 初心者ヨガ 田口 康彦★	15:00 ダイエットキックボクシング 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	16:00 フリートレーニング インストラクター不在	初回体験者限定キック ボクシング 田口 康彦★			
17		初心者キック ボクシング 田口 康彦★		自由練習 (~21:30まで可)	体験者限定 キックボクシング 田口 康彦★	初心者キック ボクシング 田口 康彦★		17:00 フリートレーニング インストラクター不在	
18		キッズキック ボクシング 田口 康彦★			初心者 ボクシング 田口 康彦★	自由練習		レディースキック ボクシング 田口 康彦★	初心者 ボクシング 石津 豊★
19		初心者キック ボクシング 田口 康彦★			初心者 ボクシング 田口 康彦★	初心者キック ボクシング 田口 康彦★		初心者キック ボクシング 田口 康彦★	初心者キック ボクシング 石津 豊★
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★★	ダイエットキック 田口 康彦★ 寝技スパーリング 吉田 憲司★★	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★	中級キック マッスバーリング 田口 康彦★★ 中級キック 石津 豊★★			
21	寝技スパーリング 吉田 憲司★★								
21:30 クラス終了									