



# スケジュール

	月	火	水	木	金	土・祝日	日
11:00						11:00~11:45 キックボクシング (顔面無し) 年中~小学1年生	休館日
12:00						11:45~12:45 キックボクシング (顔面無し) 小学生女子	
13:00						12:45~13:45 キックボクシング (顔面無し) 小学生男子 2・3年	
14:00	14:00~17:00 フィットネス キックボクシング 女性ミット DAY (男性も利用可能)	14:00~17:00 フィットネス キックボクシング 女性ミット DAY (男性も利用可能)	14:00~17:00 フィットネス キックボクシング 男性・女性 ミット DAY	14:00~17:00 フィットネス キックボクシング 女性ミット DAY (男性も利用可能)	14:00~17:00 フィットネス キックボクシング 男性・女性 ミット DAY	13:45~14:45 キックボクシング (顔面無し) 小学生男子 4・5・6年	
15:00						15:00~17:00 キックボクシング	
16:00			15:30~18:15 フリーストレーニング & フリー キックボクシング (自由練習)				
17:00	16:45~17:45 キックボクシング (顔面無し) 小学生女子	17:00~18:00 キックボクシング (顔面無し) 小学生男子 2・3年	17:00~18:15 キックボクシング (顔面無し・顔面あり) キッズ選手育成 練習クラス *ハードな練習の為、 参加許可制	17:00~18:00 キックボクシング (顔面無し) 年中~小学1年生	17:00~18:00 フリーストレーニング & フリー キックボクシング (自由練習)	17:00~18:00 キックボクシング 試合組クラス -45kg 以下	
18:00	17:45~18:45 キックボクシング (顔面無し) 小学生男子 4・5・6年	18:00~19:15 フリーストレーニング	18:30~21:30 キックボクシング 大人のみ	18:00~19:00 フリーストレーニング		18:00~19:00 キックボクシング 試合組クラス +45kg 以上	
19:00	18:45~21:30 キックボクシング 中学生~大人	19:15~21:00 寝技 (グラップリング)		19:00~21:30 キックボクシング 中学生~大人	19:00~21:30 キックボクシング 中学生~大人		
20:00							
21:00		21:00~21:30 フリーストレーニング					