

EXFIGHT週間プログラム (予定)

(2018年4月1日版)

	月		火		水		木		金		土		日	
	スペース①	スペース②	スペース①	スペース②	スペース①	スペース②	スペース①	スペース②	スペース①	スペース②	スペース①	スペース②	スペース①	スペース②
10:30	yoga kanae 10:00~11:00						yoga asami 10:00~11:00				yoga yoko 10:00~11:00		yoga ryoko 10:00~11:00	
11:00			キックボクシング(女性限定) shun 10:30~11:15	柔術 基本クラス taka 10:30~11:15				柔術(女性限定) mitsu 10:30~11:15	キックボクシング(女性限定) shun 10:30~11:15	柔術 基本クラス mitsu 10:30~11:15				
11:30	EX-Shape ryota 11:15~12:00			柔術 フリークラス taka 11:15~12:15			Group FIGHT taka 11:15~12:15			柔術 フリークラス mitsu 11:15~12:15	体育教室 低学年 yasu 11:15~12:00		Group FIGHT taka 11:15~12:15	
12:00			Group FIGHT shun 11:30~12:30						Group FIGHT shun 11:30~12:30		体育教室 高学年 yasu 12:15~13:00			
12:30	キック(女性限定) ryota 12:15~13:00													
13:00					キックボクシング(初心者) yasu 12:30~13:15		キックボクシング(初心者) ryota 12:45~13:30							
13:30		パーソナル トレーニング (時間・内容については ご相談ください)	yoga yuka 13:00~14:00					パーソナル トレーニング (時間・内容については ご相談ください)		yoga yuka 13:00~14:00			yoga asami 13:00~14:00	パーソナル トレーニング (時間・内容については ご相談ください)
14:00				パーソナル トレーニング (時間・内容については ご相談ください)							Group FIGHT shun 13:30~14:30			
14:30													キックボクシング(女性限定) taka 14:15~15:00	
15:00														
15:30														柔術(女性限定) mitsu 15:15~16:00
16:00	体育教室 幼児 mitsu 15:30~16:15						体育教室 幼児 shun 15:30~16:15				キックボクシング(初心者) yasu 15:30~16:15	柔術 基本クラス ハイサム 15:45~16:30	EX-Burn shun 15:30~16:15	
16:30														
17:00	体育教室 低学年 mitsu 16:30~17:15	キッズ柔術 taka 16:45~17:30	体育教室 低学年 yasu 16:30~17:15	キッズレスリング mitsu 16:45~17:30	キックボクシング開放 ・ミット2ラウンド (トレーナー付)	終日 パーソナルで開放 (ミット・柔術)	体育教室 低学年 shun 16:30~17:15	キッズ柔術 mitsu 16:45~17:30	体育教室 高学年 mitsu 16:30~17:15	キッズレスリング taka 16:45~17:30	柔術 フリークラス ハイサム 16:30~17:30	Group FIGHT shun 16:30~17:30	柔術 基本クラス mitsu 16:15~17:00	
17:30														柔術 フリークラス mitsu 17:00~18:00
18:00	体育教室 高学年 mitsu 17:30~18:15		アスリート 高学年 yasu 17:30~18:15				体育教室 高学年 shun 17:30~18:15		アスリート 高学年 mitsu 17:30~18:15					
18:30											yoga kanae 18:00~19:00			
19:00													パーソナル トレーニング (時間・内容については ご相談ください)	
19:30			Group FIGHT ryota 19:00~20:00	総合格闘技入門 岡見 勇信 19:00~20:00						柔術(女性限定) taka 19:15~20:00				
20:00														
20:30	EX-Shape yasu 20:00~20:45		EX-Shape ryota 20:15~21:00	柔術 基本クラス ハイサム 20:15~21:00	Group FIGHT ryota 20:00~21:00		EX-Shape ryota 20:00~20:45		キックボクシング(女性限定) ryota 20:15~21:00	柔術 基本クラス taka 20:15~21:00				
21:00														
21:30	キックボクシング(初心者) yasu 21:00~21:45		EX-Burn mitsu 21:15~22:00	柔術 フリークラス ハイサム 21:00~22:00	キックボクシング(初心者) ryota 21:15~22:00		Group FIGHT shun 21:00~22:00		キックボクシング(初心者) ryota 21:15~22:00	柔術 フリークラス taka 21:00~22:00				
22:00														

フリースペースは全ての時間でご利用いただけますが、レッスンや他のお客様に配慮いただき譲り合ってください。
また、ご要望の方にはトレーナーが2ラウンド分のミット打ちを指導致します。
※実施中のレッスンの内容次第でフリースペースのご利用を遠慮いただく場合がございますので、予めご了承ください。