

EXFIGHT週間プログラム

(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			EX-Burn 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) ryota 10:30~11:15	柔術 基本クラス mitsu 10:30~11:15						
11:30					キックボクシング(女性限定) yasu 11:00~11:45											
12:00	EX-Shape ryota 11:15~12:00		Group FIGHT shun 11:30~12:30	柔術 フリークラス taka 11:15~12:15			Group FIGHT taka 11:15~12:15		Group FIGHT ryota 11:30~12:30	柔術 フリークラス mitsu 11:15~12:15	体育教室 低学年 shun 11:15~12:15		Group FIGHT ryota 11:15~12:15			
12:30	キックボクシング(女性限定) ryota 12:15~13:00										体育教室 高学年 shun 12:15~13:15					
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) taka 12:45~13:30			yoga yuka 13:00~14:00			yoga asami 13:00~14:00			
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)		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																
14:30				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)												
15:00																
15:30																
16:00	体育教室 幼児 mitsu 15:30~16:30						体育教室 幼児 shun 15:30~16:30				キックボクシング(初心者) yasu 15:30~16:15		EX-Burn shun 15:30~16:15	柔術(女性限定) mitsu 15:15~16:00		
16:30					キックボクシング開放・ミット2ラウンド (トレーナー付)									柔術 基本クラス mitsu 16:15~17:00		
17:00	体育教室 低学年 mitsu 16:30~17:30	キッズ柔術 taka 16:45~17:45	体育教室 低学年 shun 16:30~17:30	キッズレスリング mitsu 16:45~17:45			体育教室 低学年 shun 16:30~17:30		体育教室 高学年 mitsu 16:30~17:30	キッズ柔術 mitsu 16:45~17:45	キッズレスリング taka 16:45~17:45	EX-Shape yasu 16:45~17:30	柔術 フリークラス taka 16:30~17:30	Group FIGHT shun 16:30~17:30		
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 17:30~18:30		アスリート 高学年 shun 17:30~18:30				体育教室 高学年 shun 17:30~18:30		アスリート 高学年 mitsu 17:30~18:30							
18:30																
19:00											yoga kanae 18:00~19:00		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 taka 19:00~20:00	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)		総合格闘技入門 岡具 勇信 19:00~20:00			EX-Burn yasu 19:00~19:45					柔術(女性限定) taka 19:15~20:00				
20:00																
20:30	EX-Shape yasu 20:15~21:00			EX-Shape ryota 20:15~21:00	柔術 基本クラス mitsu 20:15~21:00	Group FIGHT ryota 20:00~21:00		EX-Shape yasu 20:00~20:45		キックボクシング(女性限定) yasu 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 21:15~22:00		EX-Burn ryota 21:15~22:00	柔術 フリークラス mitsu 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) yasu 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。

(2018年5月1日版) EXFIGHT週間プログラム

	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				体育教室 高学年 shun 10:00~11:00		yoga ryoko 10:00~11:00	
11:00			EX-Burn mitsu 10:30~11:15	柔術 基本クラス mitsu 10:30~11:15					キックボクシング(女性限定) ryota 10:30~11:15	柔術 基本クラス mitsu 10:30~11:15				
11:30	EX-Shape yasui 11:15~12:00			柔術 フリークラス mitsu 11:15~12:15	EX-Shape yasui 11:00~11:45		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 shun 11:00~12:00		Group FIGHT ryota 11:15~12:15	
12:00			Group FIGHT shun 11:30~12:30						Group FIGHT ryota 11:30~12:30					
12:30	キックボクシング(女性限定) ryota 12:15~13:00				キックボクシング(初心者) yasui 12:00~12:45									
13:00			yoga yuka 12:45~13:45				キックボクシング(女性限定) yasui 12:30~13:15			yoga yuka 12:45~13:45			yoga ryoko 12:15~13:15	
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)			EX-Burn mitsu 13:00~13:45									yoga asami 13:00~14:00
14:00	キックボクシング エクササイズ 13:30~15:15 時間内であれば好きなタイミングでご参加いただけます	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) ミット打ち2ラウンドは常に行えます トレーナーにお気軽にお声掛けください		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) ミット打ち2ラウンドは常に行えます トレーナーにお気軽にお声掛けください			キックボクシング エクササイズ 13:30~15:15 時間内であれば好きなタイミングでご参加いただけます		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) ミット打ち2ラウンドは常に行えます トレーナーにお気軽にお声掛けください		Group FIGHT shun 13:30~14:30			
14:30													キックボクシング(女性限定) ryota 14:15~15:00	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)
15:00														ミット打ち2ラウンドは常に行えます トレーナーにお気軽にお声掛けください
15:30														
16:00	体育教室 幼児 mitsu 15:30~16:30		キックボクシング エクササイズ 14:00~18:45 時間内であれば好きなタイミングでご参加いただけます		キックボクシング エクササイズ 14:00~18:45 時間内であれば好きなタイミングでご参加いただけます	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)	体育教室 幼児 mitsu 15:30~16:30		キックボクシング エクササイズ 14:00~18:45 時間内であれば好きなタイミングでご参加いただけます	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)			EX-Burn mitsu 15:30~16:15	
16:30														
17:00	体育教室 低学年 mitsu 16:30~17:30					ミット打ち2ラウンドは常に行えます トレーナーにお気軽にお声掛けください	体育教室 低学年 shun 16:30~17:30							
17:30		キッズ柔術 taka 17:00~18:00		キッズレスリング mitsu 17:00~18:00										
18:00	体育教室 高学年 mitsu 17:30~18:30						体育教室 高学年 shun 17:30~18:30							
18:30		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)												
19:00														
19:30	EX-Shape yasui 19:00~19:45	ミット打ち2ラウンドは常に行えます トレーナーにお気軽にお声掛けください	Group FIGHT taka 19:00~20:00	総合格闘技入門 岡見 勇信 19:00~20:00	キックボクシング(初心者) yasui 19:00~19:45		EX-Burn mitsu 19:00~19:45	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)	キックボクシング(女性限定) ryota 19:00~19:45		Group FIGHT taka 19:00~20:00	ミット打ち2ラウンドは常に行えます トレーナーにお気軽にお声掛けください		
20:00														
20:30	キックボクシング(初心者) yasui 20:00~20:45	柔術 基本クラス mitsu 20:15~21:00	EX-Shape yasui 20:15~21:00	柔術 基本クラス ハイサム mitsu 20:15~21:00	Group FIGHT ryota 20:00~21:00		Group FIGHT shun 20:00~21:00	ミット打ち2ラウンドは常に行えます トレーナーにお気軽にお声掛けください	Group FIGHT shun 20:00~21:00					
21:00														
21:30	Group FIGHT taka 21:00~22:00	柔術 フリークラス mitsu 21:00~22:00	EX-Burn mitsu 21:15~22:00	柔術 フリークラス ハイサム taka 21:00~22:00	EX-Shape ryota 21:15~22:00		EX-Shape yasui 21:15~22:00		キックボクシング(初心者) yasui 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。

