

(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 yasu 11:15~12:00			柔術 フリークラス mitsu 11:15~12:15	EX-Shape ryota 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	キッズレスリング mitsu 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) yasu 12:00~12:45				キックボクシング(女性限定) yasu 12:30~13:15			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)		
13:00			yoga yuka 12:45~13:45							yoga yuka 12:45~13:45				
13:30	キックボクシング エクササイズ 13:15~14:15	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 shun 13:00~13:45							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)		
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)			キックボクシング エクササイズ 13:30~14:30				Group FIGHT shun 13:30~14:30			
14:30		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	キックボクシング エクササイズ 14:00~15:00		キックボクシング エクササイズ 14:00~15:00									
15:00	EX-Burn yasu 14:30~15:15			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(女性限定) ryota 14:15~15:00	グラップリング 基本クラス 14:15~15:00
15:30			ボディメンテナンス yasu 15:15~15:45				ボディメンテナンス taka 14:45~15:15			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(初心者) yasu 14:45~15:30	柔術(女性限定) taka 14:45~15:30		グラップリング フリークラス 15:00~16:00
16:00	体育教室 幼児 mitsu 15:30~16:30						体育教室 幼児 shun 15:30~16:30							
16:30			EX-Burn shun 16:00~16:45		EX-Burn shun 16:00~16:45									
17:00	体育教室 低学年 mitsu 16:30~17:30						体育教室 低学年 shun 16:30~17:30							
17:30		キッズ柔術 taka 17:00~18:00	キックボクシング エクササイズ 17:00~18:00	キッズレスリング mitsu 17:00~18:00	キックボクシング エクササイズ 17:00~18:00						EX-Shape yasu 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	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)
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 yasu 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	ボディメンテナンス yasu 19:15~19:45	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) ryota 19:00~19:45		EX-Shape shun 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	キックボクシング(女性限定) ryota 19:00~19:45	総合格闘技入門 taka 19:00~20:00	Group FIGHT taka 19:00~20:00	キックボクシング(スパーリング) ryota 19:00~20:00		
20:00														
20:30	キックボクシング(初心者) yasu 20:00~20:45	柔術 基本クラス mitsu 20:15~21:00	キックボクシング(初心者) ryota 20:00~20:45	柔術 基本クラス ハイサム mitsu 20:15~21:00	EX-Shape ryota 20:00~20:45		EX-Burn shun 20:00~20:45	グラップリング 基本クラス mitsu 20:15~21:00	EX-Burn shun 20:00~20:45	柔術 基本クラス taka 20:15~21:00				
21:00														
21:30	Group FIGHT taka 21:00~22:00	柔術 フリークラス mitsu 21:00~22:00	Group FIGHT taka 21:00~22:00	柔術 フリークラス ハイサム mitsu 21:00~22:00	Group FIGHT ryota 21:00~22:00	キックボクシング(スパーリング) ryota 21:00~22:00	Group FIGHT shun 21:00~22:00	グラップリング フリークラス mitsu 21:00~22:00	EX-Shape yasu 21:00~21:45	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。