

(2018年7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 mitsu 11:15~12:00				EX-Shape mitsu 11:00~11:45						体育教室 幼児・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	柔術 フリークラス mitsu 11:15~12:15			Group FIGHT mitsu 11:15~12:15		Group FIGHT ryota 11:30~12:30	柔術 フリークラス mitsu 11:15~12:15				
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									
13:00			yoga yuka 12:45~13:45				キックボクシング(女性限定) mitsu 12:30~13:15			yoga yoko 12:45~13:45		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)		
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 mitsu 13:00~13:45								yoga asami 13:00~14:00	
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)					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	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 14:00~15:00				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(女性限定) ryota 14:15~15:00	グラップリング 基本クラス mitsu 14:15~15:00
15:00	EX-Burn mitsu 14:30~15:15													
15:30			ボディメンテナンス mitsu 15:15~15:45	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 mitsu 15:15~15:45					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)				グラップリング フリークラス mitsu 15:00~16:00
16:00	体育教室 幼児 mitsu 15:30~16:30													
16:30			EX-Burn mitsu 16:00~16:45		EX-Burn mitsu 16:00~16:45									
17:00	体育教室 低学年 mitsu 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									
18:00	体育教室 高学年 mitsu 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 mitsu 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) yasu 19:00~19:45		EX-Shape mitsu 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) yasu 19:00~19:45	総合格闘技入門 mitsu 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) yasu 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(テクニク) ryota 20:00~20:45	柔術 基本クラス ハイサム 20:15~21:00	EX-Shape ryota 20:00~20:45		EX-Burn mitsu 20:00~20:45	グラップリング 基本クラス taka 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	キックボクシング(スパーリング) ryota 21:00~22:00	柔術 フリークラス ハイサム 21:00~22:00	Group FIGHT ryota 21:00~22:00		キックボクシング(テクニク) yasu 20:00~20:45	グラップリング フリークラス taka 21:00~22:00	EX-Shape mitsu 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。

EXFIGHT 海の日プログラムスケジュール

7月16日		
	スペース①	スペース②
10:30 ..... 11:00	yoga kanae 10:00~11:00	
11:30 ..... 12:00	EX-Shape 11:15~12:00	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)  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
12:30 ..... 13:00	キックボクシング(女性限定) ryota 12:15~13:00	
13:30 ..... 14:00	キックボクシング エクササイズ 13:15~14:15	
14:30 ..... 15:00		
15:30 ..... 16:00	EX-Burn 15:00~15:45	
16:30 ..... 17:00	EX-Shape 16:00~16:45	
17:30 ..... 18:00	キックボクシング(初心者) ryota 17:00~17:45	
18:30 ..... 19:00	Group FIGHT taka 18:00~19:00	
19:30		

柔術 基本クラス  
mitsu  
17:15~18:00

柔術 フリークラス  
mitsu  
18:00~19:00