

(2018年8月1日版) EXFIGHT週間プログラム

EXFIGHT 山の日プログラムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日		8月11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	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		10:30	体育教室 高学年 shun 10:00~11:00
11:00			EX-Burn 10:30~11:15	柔術 基本クラス mitau 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 mitau 10:30~11:15					11:00	
11:30	EX-Shape 11:15~12:00				EX-Shape 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		11:30	体育教室 幼児・低学年 shun 11:00~12:00
12:00			Group FIGHT shun 11:30~12:30	柔術 フリークラス mitau 11:15~12:15			Group FIGHT shun 11:15~12:15		Group FIGHT ryota 11:30~12:30	柔術 フリークラス mitau 11:15~12:15					12:00	
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									12:30	
13:00			yoga yuka 12:45~13:45				キックボクシング(女性限定) mitau 12:30~13:15			yoga yoko 12:15~13:15		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 ryoko 12:15~13:15
13:30	キックボクシング エクササイズ 13:15~14:15				EX-Burn 13:00~13:45				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	
14:00							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		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	Group FIGHT 13:30~14:30
14:30			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						14:30	
15:00	EX-Burn 14:30~15:15						ボディメンテナス 14:45~15:15			ボディメンテナス 15:15~15:45		キックボクシング(初心者) yasui 14:45~15:30			EX-Shape 14:45~15:30	
15:30			ボディメンテナス 15:15~15:45						ボディメンテナス 15:15~15:45						15:30	
16:00	体育教室 幼児 mitau 15:30~16:30						体育教室 幼児 shun 15:30~16:30			ボディメンテナス 15:15~15:45					16:00	
16:30			EX-Burn 16:00~16:45		EX-Burn 16:00~16:45				EX-Burn 16:00~16:45						16:30	
17:00	体育教室 低学年 mitau 16:30~17:30						体育教室 低学年 shun 16:30~17:30								17:00	
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 mitau 17:00~18:00	キックボクシング エクササイズ 17:00~18:00			キッズ柔術 mitau 17:00~18:00	キックボクシング エクササイズ 17:00~18:00			EX-Shape 16:45~17:30	柔術 フリークラス 16:30~17:30		17:30	EX-HIT 16:45~17:30
18:00	体育教室 高学年 mitau 17:30~18:30						体育教室 高学年 shun 17:30~18:30								18:00	
18:30															18:30	
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)						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-HIT 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	総合格闘技入門 阿部 勇信 19:00~20:00	ボディメンテナス 19:15~19:45	キックボクシング(初心者) yasui 19:00~19:45		shape 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) yasui 19:00~19:45	総合格闘技入門 19:00~20:00		キックボクシング(スパーリング) taka 19:00~20:00	ボディメンテナス 19:00~19:30		19:30	
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 ryota 20:15~21:00	キックボクシング(テควัน) mitau 20:15~21:00	柔術 基本クラス 19:15~19:45	EX-Shape ryota 20:00~20:45		VIPRエクササイズ 20:00~20:45	グラップリング 基本クラス taka 20:15~21:00	セラバンドエクササイズ shun 20:00~20:45	柔術 基本クラス mitau 20:15~21:00						
21:00																
21:30	Group FIGHT taka 21:00~22:00	柔術 フリークラス mitau 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 19:15~19:45	Group FIGHT ryota 21:00~22:00		キックボクシング(テควัน) yasui 21:00~21:45	グラップリング フリークラス taka 21:00~22:00	EX-Shape shun 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。