

# SCHEDULE 2020.02-

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00							
11:00	10:30~12:30 柔術クラス 一般		11:00~12:00 柔術クラス 初級				11:00~12:00 柔術クラス 初級
12:00							
13:00							
14:00						14:00~15:00 キックボクシング 初級	
15:00							
16:00							16:00~17:00 柔術ウィメンズ 護身術
17:00		17:30~18:30		17:30~18:30		17:30~18:30	
18:00		柔術ムーブメント エクササイズ 18:30~20:00		ファンクショナル フィットネス		柔術クラス 初級	18:00~19:00 キックボクシング 初級
19:00		YOUTUBE ▶撮影 見学自由	19:00~20:00 キックボクシング 初級	19:00~20:30 柔術ウィメンズ 護身術	19:30~20:30	19:00~20:00 ファンクショナル フィットネス	20:00~21:00 柔術クラス 初級
20:00		20:00~21:00 MMA	20:00~21:00 キックボクシング 初級		MMA		
21:00		21:00~22:00 柔術クラス スパーリング	21:00~22:00 柔術クラス 初級	20:30~22:00 柔術クラス 一般	20:30~22:00 デニース フィットネス	20:30~22:00 柔術クラス 一般	
22:00							

フリータイムフィットネス

閉館時間