

AKA あすとキックボクシングアカデミー 長町店タイムスケジュール

2025年

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00-11:00	/	初級クラス	初級クラス	初級クラス	初級クラス	初級クラス	初級クラス
11:00-12:00	/	初級クラス	初級クラス	初級クラス	初級クラス	初級クラス	初級クラス
12:00-13:00	/	/	/	/	/	/	/
13:00-14:00	/	フリー&ミット	フリー&ミット	フリー&ミット	フリー&ミット	初級クラス	初級クラス
14:00-15:00	/	フリー&ミット	フリー&ミット	フリー&ミット	フリー&ミット	初級クラス	初級クラス
15:00-16:00	/	フリー&ミット	フリー&ミット	フリー&ミット	フリー&ミット	初級クラス	初級クラス
16:00-17:00	/	キッズ	フリー&ミット	キッズ	フリー&ミット	キッズ	初級クラス
17:00-18:00	/	/	/	/	/	/	/
18:00-19:00	/	初級クラス	フリー&ミット	初級クラス	フリー&ミット	/	/
19:00-20:00	/	初級クラス	初級クラス	初級クラス	初級クラス	/	/
20:00-21:00	/	フリー&ミット	初級クラス	フリー&ミット	初級クラス	/	/
21:00-22:00	/	フリー&ミット	初級クラス	フリー&ミット	初級クラス	/	/

クラス説明

【初級クラス】インストラクター主導で行う1時間のグループレッスン

【フリー&ミット】時間内の出入り自由。インストラクターによるミット持ち最大2R

(例: 13:30に来店し、30分サンドバッグうちを行い終了もOK。14:00に来店し、メンバーと練習し15:15に終了もOK。)

【フリークラス】自由に自主練習できる時間(インストラクター指導なし)