

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00			入門 社交ダンス 10:00~11:00				
10:30	大人からの クラシックバレエ		担当:那須 良木	大人からの クラシックバレエ	バランス コーディネーション®	誰でも歓迎 キックボクシング	誰でも歓迎 キックボクシング
11:00	10:30~12:00			10:30~12:00	10:30~12:00	10:30~12:00	10:30~12:00
11:30	担当:福山 桃子			担当:福山 桃子	担当:庄司 好美	担当:小関優也	担当:高木啓介
12:00							
12:30							
13:00						DANCE&GROOVE	誰にでもできる空手
13:30						13:15~14:15	13:00~14:15
14:00						担当:高橋もゆる	担当:高木啓介
14:30							
15:00							誰でも歓迎 キックボクシング
15:30							15:00~16:30
16:00							担当:高木啓介
16:30		キッズキック 16:30~17:20	誰にでもできる空手		キッズキック 16:30~17:20		
17:00		担当:小原敏也	16:30~17:45		担当:高木啓介		
17:30			担当:高木 啓介				
18:00							
18:30							
19:00	初級キックボクシング 19:00~20:00	初級キックボクシング 19:00~20:00		フィジカルトレーニング 19:00~20:00	初級キックボクシング 19:00~20:00		
19:30	担当:新田輝	担当:小原敏也	フリー&ミット 19:00~22:00	担当:コノネンコ	担当:高木 啓介		
20:00	初級キックボクシング 20:10~21:10	中級キックボクシング 20:10~21:10		初級キックボクシング 20:00~21:00	中級キックボクシング 20:10~21:10		
20:30	担当:新田輝	担当:小原敏也	担当:高木啓介	担当:コノネンコ	担当:高木 啓介		
21:00	フリー&ミット 21:10~22:00	初級キックボクシング 21:20~22:20		中級キックボクシング 21:00~22:00	フリータイム		
21:30	担当:新田 輝	担当:小原敏也		担当:コノネンコ	21:10~22:00		
22:00	close	close	close	close	close	close	close

**MEMO**

※初級=初心者優先、サンドバック・ミットまで

中級=対人練習あり

フリー&ミット=好きな時間に来てマイベースで練習。ミットは最大2ランドまで持ちます。

フリー=マイベース練習用

誰でも歓迎=初心者から経験者までどなたでもご参加いただけます。内容はレベルに応じて合わせますのでご安心ください。