

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							
10:30				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
11:00				10:30~12:00	10:30~12:00		10:30~12:00
11:30				担当: 福山 桃子	担当: 庄司 好美		担当: 高木啓介
12:00							
12:30							
13:00							誰にでもできる空手
13:30							13:00~14:15
14:00							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	フリー&ミット 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			
21:30	担当: 新田 輝	担当: 小原敏也		担当: コノネンコ			
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＝中級者優先、対人練習あり
- ・フリー&ミット＝好きな時間に来てマイペースで練習。ミットは最大2ラウンドまで持ちます。
- ・フリー＝マイペース練習用 ・キッズキック＝小学生対象
- ・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。