

| | 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 | 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 | 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 | / | 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時間のグルーブレッスン

【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。)