

クロスポイント大泉 スケジュール 2019年4月～

※講師は都合により変更する場合があります

	月	火	水	木	金	土	日					
11	CLOSE	CLOSE	11:15～ ベーシック 体験可 【鈴木】	CLOSE	CLOSE	11:15～ ベーシック 体験可 【外(ホカ)】	11:15～ ベーシック 体験可 【早草】	11				
12			フリー			フリー	12					
13			フリー			フリー	13					
14			14:15～ ベーシック 体験可 【外(ホカ)】			14:00～ ベーシック 体験可 【鈴木】	フリー	14:15～ ベーシック 体験可 【外(ホカ)】	14:00～ キッズ 体験可 【外(ホカ)】	14		
15			フリー			15:00～ キッズ選手 【外(ホカ)】		15:00～ ベーシック 体験可 【外(ホカ)】	15			
16			フリー			16:30～ キッズ 体験可 【外(ホカ)】		16:30～18:30	フリー & 選手練	フリー	16	
17			フリー			17:30～ キッズ選手 【外(ホカ)】		空手維新	フリー	フリー	17	
18			フリー			フリー		フリー	フリー	フリー	18	
19			18:45～ ストレッチ&体幹 体験可 【仲吉】			フリー		フリー	19:00～ ベーシック 体験可 【外(ホカ)】	フリー	19	
20			19:45～ ベーシック 体験可 【外(ホカ)】			19:30～ ベーシック 体験可 【外(ホカ)】		19:30～ レディース 体験可 【三浦】	20:30～ 上級者 (ミット・マス) 【外・横山】 & フリー	CLOSE	CLOSE	20
21			20:45～ 燃焼 【外・横山】 & フリー			21:00～ フィジカル トレーニング 【浜本キャット】		フリー	フリー	フリー	フリー	21
22			CLOSE			CLOSE		CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	22

※ 木曜16:30～18:30 は、空手維新様へお貸しているのので、会員様はご利用出来ません。
ご理解とご了承の程、よろしくお願いいたします。