

※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~ レディース 体験可 【菅原】	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 【菅原】	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】			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】	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)】			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】	20:30~ 上級者 (ミット・マス) 【外・横山】 & フリー	CLOSE	CLOSE	20
21			CLOSE			CLOSE		CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	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。