

クロスポイント大泉 スケジュール 2020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～ レディース 体験可 【菅原or仲吉】 | 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)】 | 13:30～ 週替わり | 14 | |
| 15 | | | フリー | | | フリー | 15:15～ 燃焼 【外(ホカ)】 | 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～ | フリー | 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 | フリー | 17 | |
| 18 | | | フリー | | | 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 | 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 【羽黒】 | フリー | 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 & 選手練 | 20:30～ 上級者 (ミット・マス) 【外・横山】 | フリー | CLOSE | CLOSE | 21 |
| 22 | | | CLOSE | | | & フリー | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE | CLOSE | 22 |

※ 木曜16:30～18:30 は、空手維新様へお貸ししているのので、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。