

## トレーニングキャンプ吉祥寺 スケジュール(2018. 11. 1～)

	月	火	水	木	金	土	日	
10	※OPEN 9:45 10:00～11:00 トレーニング キャンプ			※OPEN 9:45 10:00～11:00 トレーニング キャンプ			CLOSE	10
		CLOSE	CLOSE		CLOSE	CLOSE	FREE	
11							11:00～12:00 トレーニング キャンプ 体験可	11
	FREE			FREE			FREE	12
12		FREE	FREE		FREE	12:15～12:45 ディープストレッチ	12:30～13:30 TAE BO®	12
13	13:00～14:00 トレーニング キャンプ 上級	13:00～14:00 トレーニング キャンプ 体験可	13:00～14:00 トレーニング キャンプ	13:00～14:00 トレーニング キャンプ 体験可	13:00～14:00 トレーニング キャンプ	13:00～14:00 トレーニング キャンプ		13
14		FREE					FREE	14
15						FREE	15:00～16:00 トレーニング キャンプ 体験可	15
16	FREE	選手練	FREE	FREE	FREE		FREE	16
17						17:00～18:00 トレーニング キャンプ 体験可		17
18						FREE		18
19		FREE						19
20	19:30～20:30 トレーニング キャンプ 体験可	19:30～20:30 フィジカル入門 和田	19:30～20:30 トレーニング キャンプ 体験可	19:30～20:30 トレーニング キャンプ 体験可	19:30～20:30 トレーニング キャンプ 体験可			20
	FREE	FREE	FREE		FREE		CLOSE	
21	21:00～22:00 トレーニング キャンプ 体験可	21:00～22:00 フィジカル上級 和田	21:00～22:00 トレーニング キャンプ 体験可	FREE	21:00～22:00 トレーニング キャンプ 体験可	CLOSE		21
22	FREE	FREE	FREE		FREE			22
23	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			23

※入退会などの事務受付は午後1時から閉館1時間前まで、一階にて承ります。