

クロスポイント大泉 2022年7月～タイムスケジュール

※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		
10	休館 (祝日の場合も休館)					9:45 OPEN 10:00～ ベーシック 体験可		10	
11			11:00 OPEN 11:15～ レディース 体験可 【菅原】		11:00 OPEN 11:15～ ベーシック 体験可 【外(ホカ)】	11:15～ ベーシック 体験可 【外(ホカ)】	11:00 OPEN 11:15～ ベーシック 体験可 【外(ホカ)】	11	
12			フリー		フリー	フリー	フリー	フリー	12
13						CLOSE (1時間)			13
14			14:00 OPEN 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】	14:00 OPEN 14:15～ 燃焼 【外(ホカ)】	14:00 OPEN 14:15～ ベーシック 体験可 【外(ホカ)】	13:30～ キッズ① 体験可 【外(ホカ)】 14:30～ キッズ② 体験可 【外(ホカ)】	14:00～ ベーシック 体験可 【菅原】	14
15			フリー	フリー	フリー	フリー		15:00～ 体幹 【仲吉】	15
16		16:30～	フリー	16:30～ キッズ 体験可 【外(ホカ)】	16:00～ キッズ 体験可 【外(ホカ)】	フリー	フリー	フリー	16
17		※空手維新	17:00～ ジュニア選手		17:00～ 選手練	17:00～ ジュニア選手	17:30～ 選手練	17:30 CLOSE	17
18			完全フリー (ミット無)	フリー	フリー	フリー			18
19			19:30～ 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 【仲吉】	19:30～ ベーシック 体験可 【外(ホカ)】	19:30 CLOSE		19
20	休館 (祝日の場合も休館)							20	
21		20:45～ 燃焼 【外】	フリー	フリー	フリー	20:45～ 上級者 【外】	フリー	21	
22		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22	

【土曜】キッズ① 4才～小学2年生 / キッズ② 小学3年生～小学6年生、選手希望の小学生

※ 月曜16:30～19:00 は、空手維新様へお貸ししているため、会員様はご利用出来ません。

* 祝日は、日曜日のタイムスケジュール(体幹を除く)にて営業いたします。