

トレーニングキャンプ吉祥寺スケジュール(2022/10/11～)

	月	火	水	木	金	土	日					
	新館	新館	新館	新館	新館	新館	新館					
10	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	トレーニング キャンプ 10:30～11:20	TAE BO® 10:30～11:30	10				
11		レディースキック 11:00～11:50				トレーニング キャンプ 11:00～11:50	トレーニング キャンプ 11:00～11:50			11		
12		FREE							ボクシング 12:00～13:30		12	
13		トレーニング キャンプ 13:00～13:50				トレーニング キャンプ 13:00～13:50	レディースキック 13:00～13:50					13
14												14
15									FREE	トレーニング キャンプ 15:00～15:50		15
16						FREE	FREE	FREE		レディースキック 16:00～16:50 ※体験可		16
17												17
18		トレーニング キャンプ 18:30～19:20							トレーニング キャンプ 18:30～19:20			18
19		レディースキック 19:30～20:20 ※体験可				フィジカル 初級 和田 19:00～20:15	レディースキック 19:00～19:50 ※体験可	TAE BO® 19:00～20:00	レディースキック 19:30～20:20 ※体験可	FREE		19
20						レディース キック 20:15～ 21:05 ※体験可	ストレッチ 20:00～20:20	レディースキック 20:15～21:05 ※体験可				20
21		トレーニング キャンプ 20:30～21:20				フィジカル 上級 和田 20:15～ 21:30	トレーニング キャンプ 20:30～21:20		トレーニング キャンプ 20:30～21:20			21

※入退会などの受付は月曜日以外の午後1時から閉館1時間前まで、本館一階にて承ります(月曜日は受付を行っておりません)

※トレーニングキャンプ会員=全てのクラス参加可能

※レディースキック会員=レディースキック・フィジカル初級・ストレッチ・ボクシング・TAEBOクラスに参加可能