

KRAZYBEE 馬込6月のスケジュール

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------------------------------|----------------------------------|--|--|--|---|--|
| 11:00 ~ 12:00 ボクシングエクササイズ ウイッキー | 11:00 ~ 13:00 プロ練習 | 11:00 ~ 12:00 ピラティス 津嶋 <small>※お静かにお願いします</small> | 11:00 ~ 13:00 プロ練習 | 11:00 ~ 12:00 フットワーク 朴 | 10:30 ~ 11:30 ヨガ TOMOMI <small>※お静かにお願いします</small> | 10:30 ~ 11:30 ヨガ TOMOMI <small>※お静かにお願いします</small> |
| 12:00 ~ 14:00 フリーミット ゲンナロン | 12:00 ~ 14:00 フリーミット ゲンナロン | 12:00 ~ 14:00 フリーミット ゲンナロン | 12:00 ~ 14:00 フリーミット ゲンナロン | 11:00 ~ 12:00 護身術 ボアズ・ハガイ | 11:40 ~ 12:40 カラテサイズ 服部 | 18 時閉館 日曜日は イベントなども 開催しています。 SNS・メルマガにて 情報を配信中！ |
| 14:00 ~ 15:00 アーユルヴェーダヨガ 鈴木 | 14:00 ~ 15:00 らくらく体操 津嶋 | 14:00 ~ 15:00 フィジカルクラス ウイッキー | 14:00 ~ 15:00 アーユルヴェーダヨガ(初心者) 鈴木 | 14:00 ~ 15:00 リズム & ウォーキング Oz | 12:40 ~ 14:00 キッズレスリング (Aクラス) | |
| | | 15:30 ~ 16:50 キッズレスリング (Aクラス) | 15:30 ~ 18:30 キッズレスリング (A・Bクラス) 服部・あい | 16:00 ~ 17:20 キッズレスリング (Aクラス) | 14:00 ~ 16:00 キッズレスリング (Bクラス) | |
| | | 17:00 ~ 19:20 キッズレスリング (B・Cクラス) 服部、あい、土田 | 18:30 ~ 19:30 レスリング 服部・あい | 17:00 ~ 19:20 キッズレスリング (B・Cクラス) 服部 | 14:00 ~ 17:00 キッズレスリング (Cクラス) 服部 | |
| 17:00 ~ 22:00 フリーミット 日吉 | 17:00 ~ 22:00 フリーミット 朴 | 17:00 ~ 22:00 フリーミット 日吉 | 17:00 ~ 22:00 フリーミット 日吉 | 17:00 ~ 22:00 フリーミット 日吉 | 17:00 ~ 22:00 フリーミット 日吉 | |
| 19:30 ~ 20:30 柔術(中級) 田村 | 19:30 ~ 20:30 柔術(初心者) 門澤 | 19:30 ~ 20:30 レスリング 土田(服部) | 19:30 ~ 20:30 キックボクシング(初心者) 朴 | 19:30 ~ 20:30 グラップリング(初心者) 朴 | 18:00 ~ 19:30 プロ・アマ練習 | |
| 20:40 ~ 21:40 MMA(中級) 高橋 | 20:40 ~ 21:40 柔術スパーリング 門澤 | 20:40 ~ 21:40 MMA(初心者) 朴 | 20:40 ~ 21:40 柔術(初心者) 田村 | 20:40 ~ 21:40 グラップリング・ スパーリング(中級) 朴 | 19:30 ~ 20:30 筋トレ(初心者) 稲垣 | |