

KRAZYBEE 馬込9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 朴	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 フットワーククラス 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arring 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arring(中級) 朴	19:30 ~ 20:30 筋トレ(初心者) 稲垣	