

	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
10:00				クロスフィット 佐瀬、美蓮 (7/5 休み)						ボディメイク (ヒップ) 齊藤			ボクシングエクササイズ ウィッキー	フィットネスストレッチ ウィッキー(拳太郎)							
11:00	ボクシングエクササイズ ウィッキー						ヨガ TOMOMI						11:00~12:30 護身術 ハガイ	キックボクシングエクササイズ ウィッキー(拳太郎)					ヨガ MOMOCO、中島 M(3,10,17,31)中島(24)		
12:00				プロ練			フリーミット ゲンナロン			プロ練									ダイエット 荒木		
13:00							ムエタイ ゲンナロン														
14:00	らくらく体操 14:00~ ウィッキー												らくらく体操 ウィッキー	13:00~14:30 キッズ 体力強化 泉田、Scott			ダイエット 荒木				
15:00														14:40~16:40 キッズレスリング 選手クラス 泉田、Scott							
16:00				キッズMMA ウィッキー、アーセン			KIDS FIT ENGLISH 体力強化 Scott、Asami					KIDS FIT ENGLISH 体力強化 Scott、Asami	ダイエット 荒木								
17:00	キッズMMA ウィッキー、アーセン						17:15~18:45 キッズレスリング Scott			キッズMMA ウィッキー、アーセン			17:15~18:45 キッズレスリング Scott								
18:00		17:30~18:30 チア振替 Mei(4,11)			17:30~18:30 キッズチア Mei 5,12は19時まで																
19:00	柔術初級 グラップリング トミー	フリー ミット		プロ打ち込み練	ダイエット キック 神太郎		キック初級 神太郎		柔術中級 マイケ	フリー ミット 神太郎		柔術中級 マイケ	打撃初級 高橋	フリーミット 宮島 RYOGA		プロアマ練					
20:00	柔術 初級 トミー	アーセン		キック ボクシング 神太郎				フリー ミット 神太郎				柔術中級 マイケ	打撃 高橋					19:30~20:30 筋トレ 福垣			
21:00	プロアマ練			プロアマ練			プロアマ練	神太郎				プロアマ練									
22:00																					

キッズチア…  
7月16日(土)イベント参加のため、  
8月のクラス分を7月中に振り替えます。  
7/4(月),11(月) 17:30-18:30  
7月5(火),12(火)17:30-19:00  
19(火)、26(火)17:30-18:30  
8月は1ヶ月お休みです。  
ご了承くださいませ。