

Battle Fitness TIME SCHEDULE (2020.11)

楽しく、強く、美しく。



★…トレーナー不在

☆…体験会同時開催

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
7:00						OPEN		7:00
8:00						★フリー		8:00
9:00	OPEN					清掃		9:00
10:00	★フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー		10:00
11:00	体験会					キッズ空手 1部 10:00~10:45		11:00
11:30	フリー					キッズ空手 2部 11:15~12:00		11:30
12:00	脂肪燃焼フィジカル	アクティブ・ヨガ	ベーシックサバット	フィットキック	ピギナーフィジカル	成人空手 12:15~13:15		12:00
13:00	脂肪燃焼キック 12:15~	ベーシック・ヨガ 12:15~	サバットテクニック 12:15~	フィットボクシング 12:15~	フィットキック 12:15~			13:00
14:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	極真フィット		14:00
15:00	体験会					体験会		15:00
16:00	フリー					脂肪燃焼フィジカル	ピギナーフィジカル	16:00
17:00	脂肪燃焼キック ~15:45	ベーシックサバット ~15:45	サバットテクニック ~15:45	フィットボクシング ~15:45	フィットキック ~15:45	☆ 脂肪燃焼キック 15:15~	☆ ベーシックボクシング 15:15~	17:00
18:00	フリー	フリー		フリー	フリー	フリー		18:00
19:00	体験会	キッズ空手 17:00~17:45	キッズ空手 17:00~17:45	体験会		体験会		19:00
19:30	体験会	キッズ空手 18:00~18:45	キッズ空手 18:00~18:45	フリー	体験会	体験会		19:30
20:00	ベーシックボクシング ~20:15	中級成人空手 19:00~20:00 ※参加要相談	初級成人空手 19:15~20:15	ベーシックサバット 19:15~19:45	ベーシックキック ~20:15	フリー		20:00
21:00	ベーシックキック 20:30~	体験会	ベーシックボクシング 20:30~	ベーシックボクシング 20:30~	フィットキック 20:30~	フリー		21:00
22:00	ベーシックミット (パンチ&キック)	フリー	ベーシックミット (パンチ&キック)	ベーシックミット (パンチ)	ベーシックミット (パンチ&キック)	清掃		22:00
22:30	フリー					★フリー		22:30
23:00	清掃					CLOSE		23:00

- ・フリータイム…トレーナー相手に2R~3Rのミット打ちが可能 (パンチ,キックミットの指定もOK!)
- ・原則マスクの着用をお願いいたします。また対人練習は必ずトレーナーの監督のもと行ってください。
- ・不急のお問い合わせはメールもしくはLINE@のご利用をお願い致します。
- ・クラスレッスン中のお電話はご遠慮ください。