東中野店スケジュール

スタッフ対応時間
平日14:00～22：00　土日11：00 - 22：00

全クラス通い放題＋フィットネス機材豊富で24時間利用可能！

	日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
10：00							
10：30							
11：00	11：00-12：15（75min） 柔術 ベーシック　（鈴木）						11：00-12：00（60min） テクニカルキック （内村）
11：30							
12：00							12：00-13：00（60min） キックフィットネス ビギナー　（内村）
12：30	12：15-13：30（75min） 柔術 レギュラー　（鈴木）						
13：00		13：00-14：00（60min） キックフィットネス ビギナー		13：00-14：00（60min） キックフィットネス ビギナー		13：00-14：00（60min） キックフィットネス ビギナー	13：00-14：15（75min） ノーギ （山田）
13：30	13：30-14：30（60min） ライトMMA ビギナー　（内村）						
14：00		14：00-15：15（75min） 柔術 ベーシック		14：00-15：15（75min） 柔術 ベーシック		14：00-15：15（75min） 柔術 ベーシック	14：15-15：30（75min） 柔術 レギュラー　（山田）
14：30							
15：00	14：30-15：30（60min） キックフィットネス ビギナー　（内村）						15：30-16：30（60min） 柔術 Kids
15：30							
16：00	15：30-16：30（60min） テクニカルキック （内村）						16：30-17：30（60min） 親子柔術たいそう 親子
16：30							
17：00	17：00-18：00（60min） 各クラスローテーション （ゲスト講師による特別セミナー等も有）	17：00-18：00（60min） 柔術 Kids	17：00-18：00（60min） キックボクシング Kids	17：00-18：00（60min） 柔術 Kids	17：00-18：00（60min） キックボクシング Kids	17：00-18：00（60min） 柔術 Kids	17：30-18：30（60min） ストレッチヨガ （MAHINA）
17：30							
18：00	18：00-19：00（60min） 各クラスローテーション （ゲスト講師による特別セミナー等も有）						18：30-19：30（60min） フリーミット ビギナー
18：30							
19：00		19：00-20：00（60min） キックフィットネス ビギナー	19：00-20：15（75min） 柔術 ベーシック　（山田）	19：00-20：00（60min） キックフィットネス ビギナー	19：00-20：15（75min） 柔術 レギュラー	19：00-20：00（60min） キックフィットネス ビギナー	19：30-20：30（60min） 柔術 ベーシック
19：30	19：30-20：30（60min） 柔術 ビギナー						
20：00		20：00-21：15（75min） ノーギ （吉永）	20：15-21：30（75min） 柔術 レギュラー　（山田）	20：00-21：15（75min） 柔術 ベーシック　（鈴木）	20：15-21：30（75min） ノーギ	20：00-21：15（75min） 柔術 レギュラー　（鈴木）	20：30-21：30（60min） スパーリング
20：30	20：30-21：30（60min） ノーギ ビギナー						
21：00		21：15-22：30（75min） 柔術 レギュラー　（吉永）	21：30-22：30（60min） フリーミット ビギナー	21：15-22：30（75min） 柔術 レギュラー　（鈴木）	21：30-22：30（60min） 1H ワークアウト ビギナー	21：15-22：30（75min） 柔術 ベーシック　（鈴木）	
21：30							
22：00							
22：30							