

	月	火	水	木	金	土		
10:00	加圧トレーニング	加圧トレーニング	加圧トレーニング	レディース キックエクササイズ (10:00~11:00)	加圧トレーニング	加圧トレーニング		
11:00								
12:00								
13:00				キックサーキット30 (13:30~14:00)				
14:00								
15:00				ビギナー キックエクササイズ (14:30~15:15)				
16:00				ハードスタイル キックホクシング (16:00~17:30)				
17:00				KIDS (17:00~18:00)			KIDS (17:00~18:00)	
18:00				ビギナー キックエクササイズ (18:30~19:15)			レディース キックエクササイズ (19:00~20:00)	キックホクシング エクササイズ (19:30~20:30)
19:00				キックホクシング エクササイズ (19:30~20:30)			ハードスタイル キックホクシング (20:00~21:30)	キックホクシング エクササイズ (19:30~20:30)
20:00	ハードスタイル キックホクシング (20:00~21:30)							
21:00								
22:00								



加圧トレーニング



フリー時間

※定休日：日曜日・祝日・各種大会開催日