

東京本部道場 時間割

★月曜日～金曜日 13:00～22:00 ★土曜日 11:30～20:30 ★日曜日 11:30～14:30 <祝日 休館>※大会・イベント時は休館

	月	火	水	木	金	土	日
11:00						11:30 OPEN	(試合・イベント時は休館)
:15						レディースキック	11:30 OPEN キックボクシング フィットネス フリー (11:30-14:30)
:30						(11:30-12:20)	
:45						久保坂	
12:00						昼間キックボクシング	14:30 CLOSE
:15						フィットネス	
:30						(12:30-13:30)	
:45			13:15 OPEN		13:15 OPEN	久保坂	
13:00						フリー	
:15			屋間キックボクシング		屋間キックボクシング	14:00 CLOSE	
:30			フィットネス		フィットネス		
:45			(13:30-15:30)		(13:30-15:30)		
14:00			大滝				
:15							
:30			15:30 CLOSE		15:30 CLOSE		
:45							
15:00							
:15						キッズBクラス	
:30						(15:30-16:30)	
:45							
16:00							
:15			キッズBクラス		キッズBクラス		
:30			(16:30-17:30)		(16:30-17:30)		
:45						キッズBクラス	
17:00						(17:00-18:00)	
:15							
:30						キッズAクラス	
:45						(18:00-18:30)	
18:00			キッズBクラス		キッズBクラス		
:15	18:45 OPEN	18:45 OPEN	(18:00-19:00)	18:45 OPEN	(18:00-19:00)	キックボクシング	
:30			キッズAクラス	レディースキック	キッズAクラス	フィットネス	
:45			(19:00-19:30)	(19:00-19:50)	(19:00-19:30)	フリー	
19:00	寺戸伸近	レディースキック		寺戸		(18:30-20:30)	
:15	パーソナルトレーニング	(19:00-19:50)				堀	
:30	(予約制)	瀧谷					
:45						20:30 CLOSE	
20:00	(19:00-22:00)	キックボクシング	新空手クラス	キックボクシング	新空手クラス		
:15		フィットネス	(20:00-21:30)	フィットネス	(20:00-21:00)		
:30		(20:00-21:00)	瀧谷	寺戸	久保坂		
:45		瀧谷		フリー			
21:00		テクニック&フリー	フリー	(21:00-21:20)	ボクシングレッスン		
:15		(21:00-22:00)	(21:30-22:00)		(21:10-22:10)		
:30				プロ選手練習	佐々木		
:45				(21:20-23:00)			
22:00				寺戸			
:15							
:30							
:45							
23:00							