

東京本部道場 時間割

★月曜日～金曜日 13:00～22:00 ★土曜日 11:00～20:30 ★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						Beauty Kick (11:00-12:00)	(試合・イベント時は休館)
:15							11:30 OPEN
:30							キックボクシング フリー
:45							(11:30-14:30)
12:00						屋間キックボクシング クラス (12:30-13:30)	
:15							
:30							
:45							
13:00							
:15							
:30							
:45							
14:00			屋間キックボクシング フリー (13:30-15:30)		Beauty Kick (13:30-14:30)		14:30 CLOSE
:15							
:30							
:45							
15:00							
:15							
:30							
:45							
16:00						キッズBクラス (15:30-16:30)	
:15							
:30							
:45							
17:00			キッズBクラス (16:30-17:30)	キッズBクラス (17:00-18:00)	キッズBクラス (16:30-17:30)	キッズBクラス (17:00-18:00)	
:15							
:30							
:45							
18:00		Beauty Kick (18:00-19:00)	キッズBクラス (18:00-19:00)		キッズBクラス (18:00-19:00)	キッズAクラス (18:00-18:30)	
:15	18:30 OPEN						
:30	寺戸伸近 パーソナルトレーニング (予約制)		キッズAクラス (19:00-19:30)	寺戸クラス (19:00-19:50)	キッズAクラス (19:00-19:30)	キックボクシング フリー (18:30-20:30)	
:45		Beauty Kick (19:30-20:30)					
19:00							
:15							
:30							
:45							
20:00			新空手クラス (20:00-21:00)	キックボクシング クラス (20:00-21:00)	新空手クラス (20:00-21:00)		
:15							
:30							
:45							
21:00	選手練習 (20:30-22:00)	ボクシング クラス (21:00-22:00)	キックボクシング フリー (21:00-22:00)	フリー (21:00-21:30)	フリー&選手練習 (21:00-22:00)		
:15							
:30							
:45							
22:00				選手練習 (21:15-22:30)			
:15							
:30							
:45							
23:00							