

# 2017年 5月～スケジュール

# OHARABROS.GYM

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
8:00	休館日							
9:00								
10:00								
			映画 アクション	キックMIT	映画 アクション	キックMIT	KIDS アクション 初級クラス	
11:00			10:30～11:30 (60分)	10:30～11:30 (60分)	10:30～11:30 (60分)	10:30～11:30 (60分)	10:30～11:30 (60分)	キックMIT
			FREE 練習 11:30～12:00	FREE 練習 11:30～12:00	FREE 練習 11:30～12:00	FREE 練習 11:30～12:00		11:00～12:00 (60分)
12:00							ブラジリアン柔術 ～初級～ 12:00～13:30 (90分)	
13:00								キックMIT 13:00～14:00 (60分)
14:00							キックボクシング 初級 14:00～15:00 (60分)	バク転強化クラス ※完全予約制 (90分)
15:00		パーソナルトレーニング(随時)※要予約					映画アクション (初級&アクロバット) 15:15～16:30 (75分)	
16:00								
17:00		KIDS 殺陣クラス 17:00～18:00 (60分)	KIDS アクションクラス 17:00～18:00 (60分)	KIDS 体操クラス 17:00～18:00 (60分)				
18:00		火・水・木・金曜日の夜の部は18時45分から入れます。						
19:00			adidas 柔術 ～護身術レディースクラス～ 19:00～20:00 (60分)	キックMIT 19:00～19:45 (45分)		映画アクション (中級) 19:00～19:50 (50分)		
20:00		キックボクシング 初級～中級 19:30～21:00 (90分)	adidas 柔術 ～初級～ 20:10～21:00 (50分)	映画アクション (殺陣&ヒーロー) 20:00～21:00 (60分)		キックボクシング 初級 20:00～21:00 (60分)		
21:00		キックボクシング スパーフリー練習 21:00～22:30	adidas 柔術 ～コンペティション～ 21:00～22:00 (60分)			キックボクシング/ ノーギ柔術 / サバット スパーフリー練習 21:00～22:30		
22:00								
23:00		スタジオレンタル(時間貸)※要予約						
0:00								