

2017年 9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								
9:00								
10:00		映画 アクション	キックMIT	映画 アクション	ボクシングMIT	KIDS アクション 初級クラス	休 館 日	
11:00		10:30～11:30(60分) 齋藤	10:30～11:30(60分) 小笠原	10:30～11:30(60分) 齋藤	10:30～11:30(60分) 山田	10:30～11:30 (60分)		
12:00		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	ブラジリアン柔術 ～初級～ 12:00～13:30(90分) エメルソン		
13:00								
14:00						キックボクシング 初級 14:00～15:00(60分) 金子		
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) 金子		
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	月・火・水・木・金曜日の夜の部は18時45分から入れます。							
19:00	映画アクション (中級) 19:00～19:50(50分) 小原	キックボクシング 初級～中級 19:30～21:00(90分) 白濱	adidas 柔術 ～護身術レディースクラス～ 19:00～20:00(60分) 中村	キックMIT 19:00～19:45(45分) 齋藤	キックボクシング 初級～中級 19:30～21:00(90分) 飯阪	バク転強化クラス ※完全予約制 (90分)		
20:00	キックボクシング 初級 20:00～21:00(60分) 小原		adidas 柔術 ～初級～ 20:10～21:00(50分) 中村	映画アクション (殺陣&ヒーロー) 20:00～21:00(60分) 齋藤				
21:00	ノーギ柔術 ～フリー練習～ 21:00～22:30	キックボクシング ～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) 中村		キックボクシング ～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								