

2018年3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		キックMIT		映画 アクション	ボクシングMIT	キックボクシング 初級	休 館 日
11:00		10:30～11:30(60分) 小笠原 FREE 練習 11:30～12:00		10:30～11:30(60分) 齋藤 FREE 練習 11:30～12:00	10:30～11:30(60分) 山田 FREE 練習 11:30～12:00	10:30～11:30(60分) 金子 FREE 練習 11:30～12:00	
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						KIDS アクション アクロバットクラス 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アクション/殺陣 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 19:00～19:50(50分) 工藤/red玲央	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		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	キックボクシング 中級 20:00～21:00(60分) 工藤/red玲央	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	キックボクシング 初級～中級 19:30～21:00(90分) 飯阪		
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～ 21:00～22:00	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～ 21:00～22:00		
22:00							
23:00	スタジオレンタル(時間貸)※要予約						
0:00							