

2018年 4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 | | 10:30～11:30(60分) 斎藤 | 10:30～11:30(60分) 山田 | 10:30～11:30(60分) 金子 | |
| | | 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 | |
| 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 アクロバット体操クラス 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) 斎藤 | | 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) 斎藤 | 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 | スタジオレンタル(時間貸)※要予約 | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | |
| 0:00 | | | | | | | |