

2019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		キックボクシング 初級		映画 アクション	アクションMIT	キックボクシング 初級 10:00～10:50(50分) 金子	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) 工藤舞人	キックボクシング 中級(スパー)		
		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) 佐藤		
12:00						ブラジリアン柔術 初級 12:10～13:40(90分)		
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) 15:30～17:00(90分) 金子		
16:00								
17:00		KIDSアクション 17:00～18:00 (60分)		KIDS 体操クラス 17:00～18:00 (60分)		バク転強化クラス① 17時30分～(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。						※体験不可 ※完全予約制
		映画アクション (初級&殺陣)						
19:00	MMA総合格闘技 初級 19:00～19:50(50分) 中村	※毎月第三&第五火曜日は殺陣/所作クラス 18:30～19:45(75分) 小原	adidas 柔術 ～護身術女性限定クラス～ 19:00～20:00(60分) 中村	キックMIT 19:00～19:45(45分) 斎藤	キックボクシング 初級 19:00～20:15(75分) 飯阪	バク転強化クラス② 19時00分～(60分)		
20:00	MMA総合格闘技 打撃/グラップリング 基礎 20:00～21:00(60分) 中村	キックボクシング 初級 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 (ヒーローアクション) 20:00～21:00(60分) 斎藤		※体験不可 ※完全予約制		
21:00	ブラジリアン柔術 (初級&オープンマット) 21:00～22:00(60分) ※柔術家はフリーで 参加できます	キックボクシング 中級(テクニック) 21:00～22:00(60分) 工藤'red'玲央	adidas 柔術 ～コンペティション～ 21:00～22:00(60分) 中村		20:30～21:30(60分) 佐藤			
22:00		キックボクシング ～フリー練習～						
23:00	スタジオレンタル(時間貸)※要予約							
0:00								