

# 2019年 11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			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) 斎藤  FREE 練習 11:30～12:00		キックボクシング (初級)  11:00～11:50(50分) 金子		
12:00						ブラジリアン柔術 (初級)  12:00～13:30(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				KIDS 体操Bクラス  16:00～17:00 (60分)				
17:00		KIDSアクション  17:00～18:00 (60分)		KIDS 体操Aクラス  17:10～18:10 (60分)		バク転強化クラス①		
18:00	月・水・木曜日の夜の部は18時45分から入れます。金曜日は19時15分から入れます。火曜日は18時15分から入れます。					17時30分～(60分)		
		映画アクション (初級&殺陣)				※体験不可※完全予約制		
19:00	K-1フィットネス  19:00～19:50(50分) 三宅	※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		バク転強化クラス②  19時00分～(60分)		
20:00	キックボクシング (初級)  20:00～21:00(60分) 佐藤	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	19:30～20:20(50分) 飯阪  キックボクシング (中級テクニック)	※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)  21:05～22:30(85分) ※柔術家はフリーで 参加できます	キックボクシング (上級)  21:00～22:00(60分) 工藤'red'玲央	adidas 柔術 (コンパティション)  21:00～22:00(60分) 中村	アクション/アクロバット フリー練習(30分)  ブラジリアン柔術(初級)	20:30～21:30(60分) 佐藤  キックボクシング フリー練習(60分)			
22:00		キックボクシング フリー練習(30分)		21:30～22:30(60分) ※毎月第二&第四木曜日 開催				
23:00	スタジオレンタル(時間貸)※要予約							
0:00								