

2023年9月～営業スケジュール 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							休 館 日	
11:00								
12:00						ブラジリアン柔術 (初級) 12:00～13:30(90分)		
13:00	パーソナルトレーニング(随時)※要予約					高橋		
14:00						KIDS アクロバット体操Cクラス 14:00～14:55(55分)		
15:00						KIDS アクロバット体操Bクラス 15:00～15:55(55分)		
16:00			KIDS 体操Bクラス 16:00～17:00(60分)		KIDS アクロバット体操Aクラス 16:00～16:55(55分)			
17:00		KIDSアクションクラス 17:00～18:00(60分)		KIDS 体操Aクラス 17:10～18:10(60分)		映画アクション (初級&アクロバット) 17:15～18:15(60分) 木田/旗谷		
18:00	月・水・木・金曜日の夜の部は18:45から入れます。火曜日は18:00から入れます。							
		映画アクション (初級)				バク転強化クラス (随時) ※体験不可 ※完全予約制		
19:00	キックボクササイズ 19:00～19:50(50分) 三宅	18:15～19:15(60分) 小原	ブラジリアン柔術 (初心者クラス) 19:00～20:00(60分) 高橋	キックMIT 19:00～19:45(45分) 金子	ブラジリアン柔術 (入門クラス) 19:00～20:20(80分) CHIZU			
20:00	キックボクシング (初級) 20:00～20:50(50分) 佐藤	19:30～20:30(60分) 工藤'red'玲央	ブラジリアン柔術 (初級) 20:10～21:30(80分) 高橋	映画アクション (ヒーローアクション) 20:00～21:00(60分) 金子	キックボクシング (初級&テクニック) 20:30～21:30(60分) 佐藤			
21:00	ブラジリアン柔術 (初級) 21:00～22:00(60分) 高橋	20:30～21:30(60分) 工藤'red'玲央						
22:00	月～金曜日は22時閉館/土曜日は19時閉館							
23:00								
0:00								