

2024年10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								
11:00								
12:00	パーソナルトレーニング(随時)※要予約					ブラジリアン柔術 (初級)	休 館 日	
						12:00～13:30(90分)		
13:00						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 体操Bクラス		KIDS アクロバット体操Bクラス		
				15:30～16:25 (55分)		15:00～15:55(55分)		
16:00		KIDSアクションBクラス		KIDS 体操Aクラス		KIDS アクロバット体操Aクラス		
		16:00～16:55 (55分)		16:30～17:25 (55分)		16:00～16:55(55分)		
17:00		KIDSアクションAクラス		KIDS 体操Sクラス		映画アクション (初級&アクロバット)		
		17:00～17:55 (55分)		17:30～18:25 (55分)		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)		
19:00	キックボクササイズ	18:15～19:15(60分) 小原	ブラジリアン柔術 (初心者クラス)	キックMIT	ブラジリアン柔術 (入門クラス)	※体験不可 ※完全予約制		
	19:00～19:50(50分) 三宅	キックボクシング (初級)	19:00～20:00(60分) 高橋	19:00～19:45(45分) 金子	19:00～20:20(80分) CHIZU			
20:00	キックボクシング (初級)	19:30～20:30(60分) 工藤'red'玲央	ブラジリアン柔術 (初級)	映画アクション (ヒーローアクション)				
	20:00～20:50(50分) 佐藤	キックボクシング (中級)	20:10～21:30(80分) 高橋	20:00～21:00(60分) 金子	キックボクシング (初級&テクニック)			
21:00	ブラジリアン柔術 (初級)	20:30～21:30(60分) 工藤'red'玲央			20:30～21:30(60分) 佐藤			
	21:00～22:00(60分) 高橋							
22:00	月～金曜日は22時閉館/土曜日は19時閉館							
23:00								
0:00								