

【タイムスケジュール表】 平成29年6月13日改定 格闘スポーツジム・レスルウィン

月	火	水	木	金	土
	モーニング フィットネス45 10:00~10:45 (チケット制)			モーニングキック EX60 10:00~11:00 (チケット制)	キッズレスリング (幼児初級) 10:00~11:00
パーソナルトレーニング予約可能時間帯					キッズレスリング (幼児アドバンス) 11:15~12:45
お昼の キックボクシング エクササイズ 14:00~15:00		お昼の キックボクシング エクササイズ 14:00~15:00			お昼の キックボクシング エクササイズ 13:00~14:00
				キッズレスリング (幼児初級) 15:30~16:30	キッズレスリング 小学生合同練習 14:30~16:15
キッズレスリング 選手クラス (小学生) 16:00~18:00	キッズレスリング (幼児アドバンス) 15:45~17:15	キッズレスリング (幼児初級) 16:00~17:00	キッズレスリング (幼児アドバンス) 15:45~17:15	キッズレスリング 基本クラス (小学生) 16:45~18:15	レスリング一般の部 16:30~17:30 (基本&テクニック)
レスリング選手スパーリング (中学生~一般) 18:15~19:15	キッズレスリング 選手クラス (小学生) 17:30~19:15	キッズレスリング 基本クラス (小学生) 17:30~19:00	キッズレスリング 選手クラス (小学生) 17:30~19:15	キッズ合同スパーリング (年長~小学生) 18:15~19:15	レスリング一般の部 17:30~18:00 (スパーリング)
初心者30分 フィットネス 19:45~20:15	キックボクシング 19:45~20:15 (ビギナー)	レスリング一般の部 19:30~20:30 (基本&テクニック)	キックボクシング 19:45~20:15 (ビギナー)	初心者30分 フィットネス 19:45~20:15	キックボクシング 18:30~19:00 (ビギナー)
グラップリング (寝技基本&テクニック) 20:25~21:15	20:15~21:15 (レギュラー)	20:30~21:00 (スパーリング)	20:15~21:15 (レギュラー)	グラップリング (寝技基本&テクニック) 20:25~21:15	19:00~20:00 (レギュラー)
フリースパーリング (寝技) 21:15~22:15	フリースパーリング (打撃) 21:15~22:15	フリーマット (打撃&寝技自由練習) 21:00~22:00	フリースパーリング (打撃) 21:15~22:15	フリースパーリング (寝技) 21:15~22:15	フリースパーリング (打撃) 20:00~21:00
closed	closed	closed	closed	closed	closed

日曜・祝日はお休みとさせていただきます。

|