

【タイムスケジュール表】

平成30年4月2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(遠山) 10:00~10:45 (チケット制)			モーニングキック EX60(西脇) 10:00~11:00 (チケット制)	キッズレスリング 幼児初級 (永田・竹田) 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 (永田・竹田) 11:15~12:45
お昼の キックボクシング エクササイズ(出貝) 14:00~15:00		お昼の キックボクシング エクササイズ(出貝) 14:00~15:00			お昼の キックボクシング エクササイズ(出貝) 13:00~14:00
				キッズレスリング 幼児初級 (永田・竹田) 15:30~16:30	キッズレスリング 小学生合同練習 (永田・竹田) 14:20~16:20
キッズレスリング 小学生合同練習 (永田) 16:00~18:10	キッズレスリング 幼児アドバンス (永田・竹田) 15:45~17:15	キッズレスリング 幼児初級 (永田・竹田) 16:00~17:00	キッズレスリング 幼児アドバンス (永田・竹田) 15:45~17:15	キッズレスリング 小学生基本クラス (永田・竹田) 16:45~18:15	レスリング一般の部 (永田・竹田) 16:30~17:30 (基本&テクニク)
レスリング選手スパーリング (中学生~一般) 18:15~19:30	キッズレスリング 小学生選手クラス (永田・竹田) 17:30~19:15	キッズレスリング 小学生基本クラス (永田・竹田) 17:30~19:00	キッズレスリング 小学生選手クラス (永田・竹田) 17:30~19:15	キッズ合同スパーリング (年長~小学生) 18:30~19:30	レスリング一般の部 (永田・竹田) 17:30~18:30 (スパーリング)
初心者30分 フィットネス(遠山) 20:00~20:30	キックボクシング (ビギナー) 19:45~20:15	レスリング一般の部 (竹田) 19:30~20:30 (基本&テクニク)	キックボクシング (出貝) 19:45~20:15 (ビギナー)	初心者30分 フィットネス(遠山) 20:00~20:30	キックボクシング (西脇) 19:00~19:30 (ビギナー)
グラップリング (遠山) 20:35~21:30 (寝技基本&テクニク)	キックボクシング (レギュラー) 20:15~21:15	レスリング一般の部 (竹田) 20:30~21:00 (スパーリング)	キックボクシング (レギュラー) 20:15~21:15	グラップリング (遠山) 20:35~21:30 (寝技基本&テクニク)	キックボクシング (レギュラー) 19:30~20:30
フリースパーリング (寝技) 21:30~22:30	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) 21:30~22:30	フリースパーリング (打撃) 20:30~21:30
closed	closed	closed	closed	closed	closed

日曜・祝日はお休みとさせていただきます。

|