

AKIRA ~budo school~

2018・1

2017.12.10

7:00	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	7:00	[土] SAT	[日] SUN
8:00								
9:00								
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	
11:00	【女性限定】 Kick Boxing 10:30~	【女性限定】 Kick Boxing 10:30~	【女性限定】 Kick Boxing 10:30~	【女性限定】 Kick Boxing 10:30~	【女性限定】 Kick Boxing 10:30~	【女性限定】 Kick Boxing 10:30~		【書道】 第1(7日) 9:00 【茶道】 第4(28日)
12:00	パーソナル トレーニング 12:00~	パーソナル トレーニング 12:00~	パーソナル トレーニング 12:00~	パーソナル トレーニング 12:00~	パーソナル トレーニング 12:00~	パーソナル トレーニング 12:00~		Kids 空手道 12:00 ~ 13:20
13:00	パーソナル トレーニング 13:00~	パーソナル トレーニング 13:00~	パーソナル トレーニング 13:00~	パーソナル トレーニング 13:00~	パーソナル トレーニング 13:00~	パーソナル トレーニング 13:00~		実践 空手 13:30 ~ 15:00
14:00	パーソナル トレーニング 14:00~	パーソナル トレーニング 14:00~	パーソナル トレーニング 14:00~	パーソナル トレーニング 14:00~	パーソナル トレーニング 14:00~	パーソナル トレーニング 14:00~		
15:00	パーソナル トレーニング 15:00~	パーソナル トレーニング 15:00~	パーソナル トレーニング 15:00~	パーソナル トレーニング 15:00~	パーソナル トレーニング 15:00~	パーソナル トレーニング 15:00~		
16:00								
17:00	【強化クラス】 Kids テコンドー 17:00~ 18:50	Kids キック 17:00~	Kids 柔道 17:00~	Kids テコンドー 17:00~	Kids キック 17:00~	【強化クラス】 Kids 空手道 16:00 ~ 17:20		柔道 15:30~17:30
18:00		Kids キック 18:00~ 18:50	Kids 柔道 18:00~ 18:50	Kids テコンドー 18:00~ 18:50	Kids キック 18:00~ 18:50	Kids レスリング 17:30~		【TOP/PRO】 ファンクショナル トレーニング 17:40 ~ 19:10
19:00						Kids レスリング 18:30~ 19:30		自主練習 19:10~
20:00	キックボクシング 19:30~21:00	ムエタイ 19:30~21:30	柔道 19:30~21:00	キックボクシング 19:30~21:00	ムエタイ 19:30~21:30	ファンクショナル トレーニング 19:30~21:00		20:00CLOSE
21:00	自主練習 & 空手 21:00~	自主練習 21:30~	自主練習 21:00~	自主練習 21:00~	自主練習 21:30~	【自主練習】 & 【渡部塾】 テコンドー 21:00~		営業時間のお知らせ 月~土曜日 10:00~22:30 日曜日 10:00~20:00 祝日 10:00~22:00 (毎月第3日曜日) 休館日
22:00								
23:00	22:30CLOSE	22:30CLOSE	22:30CLOSE	22:30CLOSE	22:30CLOSE	22:30CLOSE		

※スケジュールは、都合により変更する場合がございますので予めご了承下さい。