

AKIRA ~budo school~

2018・11

2018.10.15

7:00	[月] MON	[火] TUE	[水] WED	[木] THU	[金] FRI	7:00	[土] SAT	[日] SUN
8:00						8:00		
9:00						9:00		
10:00	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00	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~	11:00	【女性限定】 Kick Boxing 10:30~	【書道】 4日、11日 10:00 【茶道】 30日 10:00
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~	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~	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~	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~	15:00	パーソナル トレーニング 15:00~	
16:00						16:00		柔道 15:30~17:30
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~	17:00	【強化クラス】 Kids 空手道 16:00 ~ 17:20	
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	18:00	Kids レスリング 17:30~	ファンクショナル トレーニング 17:40 ~ 19:10
19:00						19:00	Kids レスリング 18:30~ 19:30	
20:00	キックボクシング 19:30~21:00	ムエタイ 19:30~21:00	柔道 19:30~21:00	キックボクシング 19:30~21:00	ムエタイ 19:30~21:00	20:00	ファンクショナル トレーニング 19:30~21:00	19:30CLOSE
21:00	自主練習 21:00~	自主練習 21:00~	自主練習 21:00~	自主練習 21:00~	自主練習 21:00~	21:00	【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 10:00~19:30
22:00			【月末 パワーミット】 21:15~			22:00		祝日 10:00~22:00 (毎月第3日曜日) 休館日
23:00	22:30CLOSE	22:30CLOSE	22:30CLOSE	22:30CLOSE	22:30CLOSE	23:00	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。