	月	火	水	木	金	土
11：00～	11：00～12：00 ※ルーシーダットン		指導者向け講習会		11：00～12：00 ※キックアウト	13：00 OPEN
11：30～						
12：00～						
12：30～	12：30～13：30 ※ほぐし				12：30～13：30 ※キックアウト 上級	
13：00～				プロパーソナル練習 ※要予約		13：00～14：00 打撃の学校（上級）
13：30～	プロパーソナル練習 ※要予約		13：30～14：30 ※体幹ストレッチ			
14：00～		14：00～15：30 空手			14：00～15：30 空手	
14：30～			プロパーソナル練習 ※要予約			
15：00～						プロパーソナル練習 ※要予約
15：30～		プロパーソナル練習 ※要予約			プロパーソナル練習 ※要予約	
16：00～						
17：30～		17：30～19：00 ジュニア空手	17：30～ 19：00 打撃の学校		17：30～19：00 ジュニア空手	
18：00～			18：15～ 19：15 ※Lees Martial Arts 少年部	18：00～19：00 ジュニア空手		18：00～ 19：30 空手 / 18：00～ 19：30 キックボクシング
18：30～	18：30～ 19：30 ※ルーシーダットン					
19：00～						
19：30～			19：30～ 21：00 ※Lees Martial Arts 一般部			
20：00～	20：00～ 21：15 空手	20：00～21：30 キックボクシング	20：00～ 21：15 空手	20：00～ 21：15 自主練	20：00～ 21：30 組手研究クラス / 20：00～ 21：30 キックボクシング 上級	20：00～21：30 グラップリング
20：30～						
21：00～				20：45～ 21：45 ボクシング		
21：30～						
22：00～						

※がついたクラスは別料金が発生します。詳細は指導員にお聞きください。

２０２５年４月より