

	月	火	水	木	金	土										
11:00~	11:00~12:00 ※ルーシーダットン	11:00~12:00 ※ほぐし	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 ※ルーシーダットン														
13:00~																
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	プロパーソナル練習 ※要予約	プロパーソナル練習 ※要予約	13:00~14:30 打撃の学校(上級)										
14:00~		14:00~15:30 空手			14:00~15:00 空手											
14:30~			プロパーソナル練習 ※要予約													
15:00~																
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	プロパーソナル練習 ※要予約									
16:00~																
17:30~			17:30~18:45 ジュニア空手		17:30~18:15 打撃の学校		17:30~18:45 ジュニア空手									
18:00~						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					ジュニア空手 強化コース									
19:00~			ジュニア空手 強化コース		プロパーソナル練習 ※要予約											
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 空手形クラス (第2, 4週)	20:00~ 21:15 空手	20:00~ 21:15 柔術	20:00~ 21:00 ※Lees Martial Arts 一般部	20:00~ 21:15 空手	20:45~ 21:45 ボクシング	20:00~21:30 組手研究クラス	20:00~21:00 グラップリング						
20:30~																
21:00~																
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。