



3RDPlace OKINAWAスケジュール表 (2024/5/1-5/20)



| | 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | 土 | | 日 | | |
|-------|--|-----------------------------------|---|--|---|--------------------------------|--|--------------------------------|---|--|---|-----------------------------------|--|--------------------------------------|---|------------------------------------|---|-----------------------------------|---------|-------|
| | リング | リング&マット | 芝&マット | リング | リング&マット | 芝&マット | リング | リング&マット | 芝&マット | リング | リング&マット | 芝&マット | リング | リング&マット | 芝&マット | リング | リング&マット | リング | リング&マット | |
| 9:00 | 10:00 OPEN | | | 10:00 OPEN | | | 10:00 OPEN | | | 10:00 OPEN | | | 10:00 OPEN | | | 10:00 OPEN | | 9:00 OPEN | | 9:00 |
| 10:00 | 10:00~13:00 フリーミット | | | 10:00~13:00 フリーミット | | | 10:00~13:00 フリーミット | | | 10:00~13:00 フリーミット | | | 10:00~13:00 フリーミット | 10:00~11:00 キックボクシング TAIGA | 10:00~13:00 フリーミット | 10:00~11:00 キックボクシング TAIGA | 9:15~11:00 フリーミット (キッズ参加可) | 10:00~11:30 YOGA | 10:00 | |
| 11:00 | 10:00~13:00 フリーミット | | | 10:00~13:00 フリーミット | | | 10:00~13:00 フリーミット | | | 10:00~13:00 フリーミット | | | 10:00~13:00 フリーミット | 11:00~12:00 ファンク ジョナル TAIGA | 11:00~12:00 ファンク ジョナル TAIGA | 11:00~13:00 フリーミット (キッズ参加不可) | 10:00~11:30 YOGA | 中村 | 11:00 | |
| 12:00 | 12:00~12:45 美脚トレーニング 亮 | | | 12:00~12:45 上半身トレーニング 亮 | | | 12:00~12:45 全身ひきしめ トレーニング 亮 | | | 12:00~12:45 下半身トレーニング 亮 | | | 12:00~13:00 TAIGA | | 12:00~13:00 TAIGA | | キッズの参加は不可 | | 12:00 | |
| 13:00 | 13:00-14:00 フリートレーニング | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 CLOSE | | 13:00 CLOSE | | 13:00 |
| 14:00 | 14:00 CLOSE | | | | | | | | | | | | | | | キッズクラス | キッズ会員が参加可能な枠 | | 14:00 | |
| 15:00 | 16:00 OPEN | | | | | | | | | | | | | | | フリーミット | 男女会員参加可能 (キッズ参加不可) | | 15:00 | |
| 16:00 | 16:00-17:00 フリートレーニング | | | | | | | | | | | | | | | フリーミット | プロ及び上級者向け及び試合出場希望者 | | 15:00 | |
| 17:00 | 16:00-17:00 フリートレーニング | | | | | | | | | | | | | | | 女性会員限定 | 女性会員限定のクラス | | 16:00 | |
| 17:00 | 16:00-17:00 フリートレーニング | | | | | | | | | | | | | | | 男女会員参加OK | 男女会員参加可能クラス | | 16:00 | |
| 17:00 | 16:00-17:00 フリートレーニング | | | | | | | | | | | | | | | プロ中心 | プロ中心 トレーナー許可した会員様 | | 16:00 | |
| 17:00 | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 17:15-18:00 キッズ アスレチック 亮 | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 17:15-18:00 キッズ キックボクシング | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 17:15-18:00 キッズ キックボクシング | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 17:15-18:00 キッズ キックボクシング | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 17:15-18:00 キッズ キックボクシング | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 17:15-18:00 キッズ アスレチック 亮 | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 17:15-18:00 キッズ アスレチック 亮 | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 17:15-18:00 キッズ アスレチック 亮 | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 17:15-18:00 キッズ アスレチック 亮 | 17:00 | |
| 18:00 | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 18:00~19:00 キッズ キックボクシング | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 18:00~19:00 キッズ キックボクシング | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 18:00~19:00 キッズ キックボクシング | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 18:00~19:00 キッズ キックボクシング | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 18:00~19:00 キッズ キックボクシング | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 18:00~19:00 キッズ キックボクシング | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 18:00~19:00 キッズ キックボクシング | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 18:00~19:00 キッズ キックボクシング | 17:00~20:30 フリーミット 17:00-19:00 キッズ参加可能 | 18:00~19:00 キッズ キックボクシング | 17:00 | |
| 19:00 | 19:30-20:15 KICK OUT CHINATSU | | | 19:30-20:15 キックファンクショナル 亮 | | | 19:30-20:15 KICK OUT CHINATSU | | | 19:30-20:15 キックファンクショナル 亮 | | | 19:30-20:15 キックファンクショナル 亮 | | | 19:30~20:30 スティックヨガ YURI | 19:00 | | | |
| 20:00 | 20:15-20:45 コンディショニング 亮 | | | 20:15~21:15 ハワイアンフラ YUMEKO | | | 20:15~21:15 YOGA AMI | | | 20:00~21:00 YOGA RYOCO | | | 20:30-21:00 コンディショニング 亮 | | | 20:00 | | | | |
| 21:00 | 20:30-21:50 フリーミット テクニク プロ及び試合出場者 優先 | | | 20:30-21:50 フリーミット テクニク プロ及び試合出場者 優先 | | | 20:30-21:50 フリーミット テクニク プロ及び試合出場者 優先 | | | 20:30-21:50 フリーミット テクニク プロ及び試合出場者 優先 | | | 20:30-21:50 フリーミット テクニク プロ及び試合出場者 優先 | | | 21:00 | | | | |
| 22:00 | 22:00CLOSE | | | | | | | | | | | | | | | 22:00 | | 22:00 | | |

