



3RDPlace OKINAWAスケジュール表(2024/7/1-)



	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		
	10:00 OPEN																				
10:00														10:00~11:00 キックボクシング TAIGA	10:00~11:00 キックボクシング TAIGA			10:00~11:30 YOGA 中村		10:00	
11:00														11:00~12:00 ファンクショナル TAIGA			11:00~12:00 ファンクショナル TAIGA		11:30 CLOSE	11:00	
12:00														12:00~13:00 キックボクシング TAIGA	12:00~13:00 キックボクシング TAIGA			フリーミット・自主練不可		12:00	
13:00														13:00 CLOSE 最終受付(12:30)							13:00
14:00																	フリーミット				14:00
15:00																			※キッズ参加不可		15:00
	16:00 OPEN																				
16:00	フリー練習 フリーミット			フリー練習 フリーミット			フリー練習 フリーミット			フリー練習 フリーミット			フリー練習 フリーミット			フリー練習 フリーミット		キッズクラス	キッズ会員が参加可能な枠	16:00	
17:00		17:30-18:00 キッズアスレチック			17:30-18:00 キッズアスレチック			17:30-18:00 キッズアスレチック			17:30-18:00 キッズアスレチック			17:30-18:00 キッズアスレチック			17:30-18:00 キッズアスレチック	フリーミット	男女会員参加可能(キッズ参加不可)	17:00	
18:00		18:00-19:00 キッズ キックボクシング HIDE			18:00-19:00 キッズ キックボクシング HIDE			18:00-19:00 キッズ キックボクシング HIDE			18:00-19:00 キッズ キックボクシング HIDE			18:00-19:00 キッズ キックボクシング HIDE			18:00-19:00 キッズ キックボクシング HIDE	フリーミット	プロ及び上級者向け及び試合出場希望者	18:00	
19:00																		19:00-19:30 HIITトレーニング 亮	女性会員限定	女性会員限定のクラス	19:00
20:00				フリー練習 フリーミット			フリー練習 フリーミット			フリー練習 フリーミット			フリー練習 フリーミット					19:30-20:15 KICK OUT CHINATSU	男女会員参加OK	男女会員参加可能クラス	20:00
21:00		20:30-21:30 入門クラス (基礎・初心者・ダ イエット) HIDE			19:30-20:30 入門クラス (基礎・初心者・ダ イエット) HIDE			19:30-20:30 入門クラス (基礎・初心者・ダ イエット) HIDE			19:30-20:30 入門クラス (基礎・初心者・ダ イエット) HIDE			19:30-20:30 入門クラス (基礎・初心者・ダ イエット) HIDE			20:00~21:00 YOGA RYOCO	ヨガ	男女会員参加可能(キッズ参加不可)	21:00	
22:00					20:45-21:30 テクニック入門 (基礎ディフェンス) HIDE			20:45-21:30 テクニック入門 (基礎ディフェンス) HIDE			20:45-21:30 テクニック入門 (基礎ディフェンス) HIDE			20:45-21:30 テクニック入門 (基礎ディフェンス) HIDE			20:30-21:15 フィジカル 亮	フリー練習可能	フリーで自主練可能です	22:00	
						21:30-22:00 ボディメイク 亮								21:30-22:00 ボディメイク 亮						22:00	
22:30CLOSE (最終受付22:00)																					