



3RDPlace OKINAWAスケジュール表(2024/10/21)



	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
	<b>10:00 OPEN</b>																		
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	フリーミット 10:00-12:30 DOME	10:50~11:30 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		11:40~12:40 キックボクシング TAIGA		12:00		
13:00	<b>13:00 CLOSE</b>																		
14:00																			
15:00	<b>16:00 OPEN</b>																		
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			キッズクラス	キッズ会員が参加可能な枠		16:00
17:00	17:15-18:00 キッズフィットネス			フリー練習 フリーミット			17:00~ DOME			17:15-18:00 キッズフィットネス			17:00~ DOME			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			フリー練習 フリーミット			17:00~ DOME			18:00-19:00 キッズ キックボクシング HIDE			17:00~ DOME			フリーミット	プロ及び上級者向け及び試合出場希望者		17:00
19:00	19:00-19:45 KICK OUT REY			フリー練習 フリーミット			17:00~ DOME			19:00-19:45 KICK OUT REY			17:00~ DOME			女性会員限定	女性会員限定のクラス		17:00
20:00	19:00-19:30 HIITトレーニング 亮			フリー練習 フリーミット			17:00~ DOME			19:30-20:30 入門クラス (基礎・初心者・ダ イエット) HIDE			17:00~ DOME			男女会員参加OK	男女会員参加可能クラス		18:00
21:00	20:30-21:30 入門クラス (基礎・初心者・ ダイエット) HIDE			フリー練習 フリーミット			17:00~ DOME			20:30-21:30 入門クラス (基礎・初心者・ ダイエット) HIDE			17:00~ DOME			ヨガ	男女会員参加可能(キッズ参加不可)		18:00
22:00	21:30-22:00 ボディメイク 亮			フリー練習 フリーミット			17:00~ DOME			20:45-21:30 テクニク入門 (基礎ディフェン ス) HIDE			17:00~ DOME			フリー練習可能	フリーで自主練可能です		19:00
	<b>22:30CLOSE</b>																		