

ジャンジラジム 2017年4月～ クラススケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		OPEN 10:00	OPEN 10:00	OPEN 10:00	OPEN 10:00		OPEN 10:00
30		背骨 コンディショニング 10:30 - 11:30 担当：石原	キック エクササイズ 10:30 - 11:30 担当：加藤	キック エクササイズ 10:30 - 11:30 担当：加藤	ヒップホップ エクササイズ 10:30 - 11:30 担当：枝光		親子キック (幼児) 10:30 - 11:20
11:00						OPEN 11:30	
30		FREE	FREE				
12:00		キックボクシング レディース・初心者 12:00 - 13:00	キックボクシング レディース・初心者 12:00 - 13:00			キッズキック (小学生) 11:30 - 13:00	FREE
30				FREE			
13:00							キックボクシング 土日クラス 13:00 - 14:00
30					FREE	FREE	
14:00		FREE		キックボクシング 14:00 - 15:00 担当：佐々木			
30							FREE
15:00						キックボクシング 土日クラス 15:00 - 16:00	
30				FREE			
16:00		キッズキック B (幼児 - 小2) 16:00 - 17:00	FREE				CLOSE 16:00
30	OPEN 17:00						
17:00	キッズ空手 17:00 - 18:00 担当：花城	キッズキック A (小3 - 小6) 17:00 - 18:00		運動クラス 17:00 - 18:00	キッズキック A & B 16:30 - 18:00	FREE	
30							
18:00	FREE				ジュニアキック 小3 - 中学生 18:00 - 19:00		
30		FREE			FREE		
19:00				FREE			
30	空手 19:00 - 21:00 担当：福本	キックボクシング レギュラークラス 19:30 - 20:30	キックボクシング レディース・初心者 19:30 - 20:30 担当：遠藤		キックボクシング レギュラークラス 19:30 - 20:30	空手 19:00 - 21:00 担当：福本	
20:00				キックボクシング レギュラークラス 20:00 - 21:00			
30		キックボクシング ファイターズクラス 21:00 - 22:00 担当：佐々木	キックボクシング ファイターズクラス 21:00 - 22:00 担当：佐々木		キックボクシング ファイターズクラス 21:00 - 22:00 担当：佐々木		
21:00	FREE			FREE		CLOSE 21:00	
30							
22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00		

注意：毎月15、30日、国民の祝日はジムをお休みさせていただきます。

選手の試合やイベントの為、担当の変更やクラスがお休みになる場合があります。

悪天候の場合、やむをえずジムをお休みさせていただく場合があります。

第9回ジャンジラスピリット 2017年11月10日 (金) 出場者募集中！