

ジャンジラジム 2025年10月～クラススケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
8:00	→ フィットネス						OPEN 8:00	
	→ キックボクシング						キックボクシング レベル1 8:00 - 9:00 担当：飯塚	
8:30	→ キッズ							
9:00	→ 空手					OPEN 9:00		
9:30	→ @深大寺					キックボクシング レベル1 9:15 - 10:15 担当：CAZ	キック受け返し レベル1 9:15 - 10:15 担当：CAZ	
10:00	OPEN 10:15	OPEN 10:15	OPEN 10:15	OPEN 10:15				
30	フィットネスキック レベル1 10:30 - 11:30 担当：青木	背骨 コンディショニング 10:30 - 11:30 担当：石原	リズムボクシング 10:30 - 11:30 担当：Miki	ストレッチキック レベル1 10:30 - 11:30 担当：牛越		親子クラス 幼児 ～ 小2 10:40 - 11:30 担当：CAZ	親子クラス 幼児 ～ 小2 10:40 - 11:30 担当：CAZ	
11:00	初心者対人クラス 11:30 - 12:00 担当：青木							
30		キックボクシング レベル1 12:00 - 13:00 担当：RUI	燃焼系キック レベル2 12:00 - 13:00 担当：CAZ	自主練タイム			自主練タイム	
12:00								
30		自主練タイム	自主練タイム			キックボクシング レベル3 13:15 - 14:30	自主練タイム	HEATトレーニング レベル3 13:00 - 14:00 担当：CAZ
13:00	自主練タイム				自主練タイム			キックボクシング レベル3 14:30 - 15:30 担当：CAZ
0:00								
15:00							キッズキック B 幼児 ～ 小2 16:00 - 17:00 担当：CAZ	CLOSE 16:00
30								
16:00		キッズキック B 幼児 ～ 小2 16:00 - 17:00 担当：CAZ	運動スキルUP 16:30 - 17:30 担当:CAZ					
30								
17:00								
30		キッズキック A 小3 ～ 小6 17:30 - 18:30 担当：CAZ		キッズキック A&B 小1 ～ 小6 17:30 - 18:30 担当：RUI		キッズキック A 小3 ～ 小6 17:30 - 18:30 担当：CAZ		
18:00	キッズ選手育成 18:30-19:00	@深大寺 19:30 - 21:00 @深大寺児童館	キッズ選手育成 18:30-19:00	キッズ選手育成 18:30-19:00	キッズ空手 18:00 - 19:00 担当：福本			
30								
19:00								
30	基本キック レベル1 19:30 - 21:00 担当：CAZ	キックボクシング レベル3 19:30 - 20:45 担当：CAZ	キックボクシング レベル1 19:30 - 20:30 担当：鳴海	キックボクシング レベル1 19:30 - 20:30 担当：CAZ	HEATトレーニング レベル3 19:30 - 20:30 担当：CAZ	南洲流体術・空手 19:30 - 21:00 担当：福本		
20:00								
30		キックボクシング レベル1 21:00-22:00 担当：CAZ	ミット対人クラス レベル3 20:45-22:00 担当：鳴海	キックボクシング レベル3 21:00-22:00 担当：CAZ	キックボクシング レベル1 21:00-22:00 担当：CAZ	CLOSE 21:00		
21:00								
30								
22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00			