

# ジャンジラジム 2023年5月～ クラススケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
							OPEN 8:00
8:00						OPEN 9:00	キックボクシング レベル1 8:00 - 9:00 担当: 佐々木
8:30						キックボクシング レベル1 9:00 - 10:00 担当: 小玉	
9:00							
9:30							キックボクシング 対人練習 レベル1 9:15 - 10:15 担当: 佐々木
10:00	OPEN 10:15	OPEN 10:15	OPEN 10:15	OPEN 10:15			
10:30	キックボクシング レベル1 10:30 - 11:30 担当: 小玉	背骨 コンディショニング レベル1 10:30 - 11:30 担当: 石原・牛越	STRONG NATION レベル2 10:30 - 11:30 担当: マリンコ	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: 小玉	親子クラス 幼児 ~ 小2 10:40 - 11:30 担当: 佐々木
11:00							
11:30							
12:00	初心者対人クラス レベル1 11:30 - 12:00 担当: 小玉	キック基本 レベル1 12:00 - 13:00 担当: 牛越	キックボクシング レベル1 12:00 - 13:00 担当: 佐々木			キックボクシング キッズと合同 レベル1 12:00 - 13:00 担当: 小玉	自主練タイム
12:30							
13:00		自主練タイム	自主練タイム	パーソナルキック 担当: 佐々木 予約制 30分 3000円 45分 4500円 60分 6000円	Team Janjira トレーニング レベル5 12:30 - 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: 佐々木
13:30		Team Janjira トレーニング レベル5 13:30 - 15:00	Team Janjira トレーニング レベル5 13:45 - 14:45 クマノスにて有料				
14:00						走り込み トレーニング レベル3 14:00 - 15:00 担当: 佐々木	キックボクシング レベル3 14:30 - 15:30 担当: 佐々木
14:30							
15:00		自主練タイム	自主練タイム		OPEN 15:00		自主練タイム
15:30						キックボクシング 15:30 - 16:30 担当: 佐々木	
16:00	自主練タイム	キッズキック B 幼児 ~ 小2 16:00 - 17:00 担当: 佐々木	運動スキルUP 16:30 - 17:30 担当: 佐々木		キッズキック B 幼児 ~ 小2 16:00 - 17:00 担当: 佐々木		CLOSE 16:00
16:30							
17:00		キッズキック A 小3 ~ 小6 17:30 - 18:30 担当: 佐々木		自主練タイム		自主練タイム	
17:30						キッズキック A 小3 ~ 小6 17:30 - 18:30 担当: 佐々木	
18:00							キッズ空手 18:00 - 19:00 担当: 福本
18:30			深大寺キック 18:30 - 20:30 毎週水&土		自主練タイム		
19:00		キックボクシング レベル3 19:15 - 20:30 担当: 佐々木	キックボクシング レベル1 19:30 - 20:30 担当: 梶野	キックボクシング レベル1 19:30 - 20:30 担当: 佐々木	キックボクシング レベル1 19:30 - 20:30 担当: 佐々木	南洲流体術・空手 19:30 - 20:45 担当: 福本	
19:30							
20:00	基本キック レベル1 19:30 - 20:30 担当: TEAM J						
20:30							
21:00	キックボクシング レベル3 20:45 - 21:45 担当: TEAM J	キックボクシング レベル1 20:45 - 21:45 担当: 佐々木	ミット対人クラス レベル3 20:45 - 21:45 担当: 梶野	追込みキック レベル3 20:45 - 22:00 担当: 佐々木	HEATトレーニング レベル3 20:45 - 21:45 担当: 佐々木	CLOSE 21:00	
21:30							
22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00		

毎月15、30日、国民の祝日、振替休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。

ジャンジラジム公式  
Instagram



ジャンジラジム公式  
LINE@

