

ジャンジラジム 2018年11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		OPEN 10:00
30	ZUMBA 10:30 - 11:30 担当: 里奈	背骨 コンディショニング 10:30 - 11:30 担当: 石原	STRONG by ZUMBA 10:30 - 11:30 担当: マリンコ		キック ダイエット 10:30 - 11:30 担当: エレーナ		親子キック (幼児-小1) 10:30 - 11:20 担当: 佐々木
11:00						OPEN 11:30	
30		FREE	FREE			親子キック (幼児-小2) 11:30 - 12:30	
12:00	FREE	キックボクシング レディース・初心者 12:00 - 13:00 担当: 牛越	キックボクシング レディース・初心者 12:00 - 13:00 担当: 佐々木	FREE			FREE
30							
13:00	CLOSE 13:00						キックボクシング 土日クラス 13:00 - 14:30 担当: 佐々木
30					FREE	FREE	
14:00		FREE		キックボクシング 14:00 - 15:00 担当: 佐々木			
30							
15:00						キックボクシング 土日クラス 15:00 - 16:00 担当: 佐々木	FREE
30				FREE			
16:00		キッズキック B (幼児 - 小2) 16:00 - 17:00 担当: 佐々木	FREE	FREE		筋力トレーニング 16:00 - 16:30	CLOSE 16:00
30	OPEN 17:00				キッズキック A & B 16:30 - 18:00 担当: 佐々木		
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 担当: 佐々木		運動クラス 17:00 - 18:00 担当: 佐々木			
30						FREE	
18:00				ジュニアキック 小3 - 中学生 18:00 - 19:00 担当: 佐々木			
30	FREE	FREE			FREE		
19:00				FREE			
30	空手 19:30 - 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 担当: 佐々木	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 担当: 佐々木	空手 19:30 - 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 担当: 佐々木			
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。