ジャンジラジム　2024年11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 受け返し 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			
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	キックボクシング 基本レベル1 10:30 – 11:30 担当:CAZ	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							
30	初心者対人クラス レベル1 11:30 – 12:00 担当:小玉						自主練タイム
12:00		筋肉キックボクシング レベル1 12:00 – 13:00 担当:TOMO	キックボクシング レベル2 12:00 – 13:00 担当:CAZ	パーソナルキック 担当:佐々木 予約制 45分　4500円 60分　6000円		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	
30					Team Janjira トレーニング レベル5 12:30 – 14:30		
13:00	自主練タイム	自主練タイム	自主練タイム			自主練タイム	HEATトレーニング レベル3 13:00 – 14:00 担当:CAZ
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						サーキットトレーニング レベル3 14:00 – 15:00 担当:CAZ	キックボクシング レベル3 14:30 – 15:30 担当:CAZ
30			自主練タイム				
15:00		自主練タイム		自主練タイム	OPEN 15:00		自主練タイム
30						キックボクシング レベル2 15:30 – 16:30 担当:CAZ	
16:00		キッズキック B 幼児 ～ 小2 16:00 – 17:00 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
30			運動スキルUP 16:30 – 17:30 担当:佐々木			自主練タイム	
17:00							
30		キッズキック A 小3 ～ 小6 17:30 – 18:30 担当:佐々木			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	
30		キッズ選手育成18:30-19:00	深大寺キック 18:30 – 20:30 毎週水＆土		キッズ選手育成18:30-19:00		
19:00		キックボクシング レベル3 19:15 – 20:30 担当:CAZ					
30	基本キック レベル1 19:30 – 20:30 担当:TEAM J		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	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	
20:00							
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:CAZ	ミット対人クラス レベル3 20:45 – 21:45 担当:鳴海	キックボクシング レベル3 20:45 – 22:00 担当:CAZ	HEATトレーニング レベル3 20:45 – 21:45 担当:CAZ	CLOSE 21:00	
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

JANJIRATOKYO

ジャンジラジム公式
LINE@

ジャンジラジム　https://janjira.jp　東京都調布市国領町4-42-1　042-427-6758