

指導スケジュール ～レギュラー会員24時間利用可能～

	月	火	水	木	金	土	日
朝	フリートレーニング		フリートレーニング			フリートレーニング	フリートレーニング
午前		フリートレーニング	11:00～12:00 ★～★★ 12:00～13:00 ★～★★		フリートレーニング	10:30～11:30 ★～★★ 11:30～12:30 ★★	10:30～11:30 ★～★★ 11:30～12:30 ★★
午後			15:30～16:30 小学生クラス 16:30～17:30 小学4年以上	フリートレーニング		フリートレーニング	
夜	18:30～19:30 ★～★★ テクニック 19:40～20:40 ★～★★	17～18 少年空手 18:30～19:30 ★★★トレーニング 19:40～20:40 ★★テクニック	18:30～19:30 ★～★★テクニック 19:40～20:40 ★～★★テクニック	18:30～19:30 ★★★ トレーニング 19:40～20:40 ★★テクニック	18:00～19:00 ★～★★★テクニック 19:00～20:00 キックアウト★ 20:00～21:00 ミット 21:00～22:00 ★★★スパー	19:00～20:00 ★～★★★テクニック 20:00～21:00 ミット 21:00～22:00 ★★★スパー	フリートレーニング
深夜	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング		

※会員専用LINEコミュニティで確認。パーソナル、レンタル時はフリートレーニング不可

スケジュール内の、白枠は、フリートレーニングとして利用できます。