



TEAM KIZUNA KIZUNA FITNESS

TIME SCHEDULE



月		火	水		木		金	土		
10：25OPEN		-	10：25OPEN		-	10：25OPEN		-		
【FIT】10：30-11：15 45分 CIRCUIT BOXERCISE-1 🌸 担当：TOMO			【FIT】10：30-11：15 45分 CIRCUIT BOXERCISE-1 🌸 担当：TOMO			【FIT】10：30-11：15 45分 ブラジリアン柔術 🌸 担当：NATSUMI				
【FIT】11:15-12:00 45 分 CIRCUIT BOXERCISE-2 🌸 担当：TOMO			【FIT】11:15-12:00 45 分 CIRCUIT BOXERCISE-2 🌸 担当：TOMO			【FIT】11:15-12:00 45 分 YOGA 🌸 担当：NATSUMI				
-			-			12：15CLOSE				
-			-							
12：30-13：30 60分 ブラジリアン柔術・基礎☆ 担当：柴田代表			12：30-13：30 60分 総合格闘技・基礎☆ 担当：柴田代表			-				
13：30CLOSE			13：30CLOSE							
9時～17時半(グループレッスン時間外) スタジオレンタル＆パーソナルトレーニング受付中 ※要予約										
17：45OPEN 18:00-20:00 120分 キッズ＆ジュニア・ブラジリアン柔術☆ 担当：柴田代表		18：45OPEN ※第三火曜 【FIT】19:00-19:45 45分 CIRCUIT BOXERCISE-1 【FIT】19:45-20:30 45分 CIRCUIT BOXERCISE-2 🌸 担当:TOMO	17:45OPEN 18:00-20:00 120分 キッズ＆ジュニア・ブラジリアン柔術☆ 担当：柴田代表		-	-		17：45OPEN 18:00-20:00 120分 キッズ＆ジュニア・総合格闘技☆ 担当：柴田代表		
-			-					-		
					19：45OPEN					
2F	1F		2F	1F	2F	1F			2F	1F
20：30-21：30 60 MMAレスリング☆ 担当：柴田代表	21：00-21：30 30分 ストレッチ☆	20：30-21：30 60分 MMAストライキング☆ 担当：柴田代表	20：30-21：30 60分 柔術・基礎☆ 担当：柴田代表	20：30-21：30 60分 キックボクシング基礎☆ 担当：生川先生	20：00-21：30 90分 【WRESLING PLATFORM】 レスリング☆☆ 主催：有元先生/一般キッズ参加可	-	20：30-22：00 90分 MMA選手練習☆☆☆ 担当：柴田代表 (※講師参加承認制)	20：30-21：30 キックボクシング基礎☆ 担当：生川先生	20：30-21：30 60分 MMAグラップリング☆ 担当：柴田代表	
21:30-22:30 60分 ボクシング・基礎☆ 担当：森村先生	21:30-22:30 60分 柔術・基礎☆ 担当：柴田代表	21：30-22：30 60分 ▲MMAスパーリング☆☆ 担当：柴田代表	21：30-22：30 60分 ▲柔術＆NOGI・応用 担当：柴田代表	-	21：30-22：30 60分 ボクシング・基礎☆ 担当：森村先生	-		21：30-22：30 60分 ▲柔術＆NOGI・応用☆☆ 担当：柴田代表		
～ 22：30 CLOSE ～ ※日・祝/休館 ☆...初心者 ☆☆...中・上級者向け ▲小学生参加不可										