

10月 真樹ジムオキナワ女子部 スケジュール

体験は、ベーシッククラスへご予約ください

2020年10月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 11:00~12:00 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) スパーリング 20:00~21:30	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 13:00~14:00 ステップアップ 14:15~15:15 (ミット)	休館
5	6	7	8	9	10	11
筋トレクラス 11:30~12:30 空手 20:00~21:30	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 11:00~12:00 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	ベーシック 15:00~16:00 (ミット) ベーシック 19:30~20:30 ステップアップ 20:50~21:50	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 11:00~12:00 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) スパーリング 20:00~21:30	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 13:00~14:00 ステップアップ 14:15~15:15 (ミット)	休館
12	13	14	15	16	17	18
筋トレクラス 11:30~12:30 空手 20:00~21:30	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 11:00~12:00 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	ベーシック 15:00~16:00 (ミット) ベーシック 19:30~20:30 ステップアップ 20:50~21:50	お休み	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) スパーリング 20:00~21:30	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 13:00~14:00 ステップアップ 14:15~15:15 (ミット)	休館
19	20	21	22	23	24	25
筋トレクラス 11:30~12:30 空手 20:00~21:30	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 11:00~12:00 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	ベーシック 15:00~16:00 (ミット) ベーシック 19:30~20:30 ステップアップ 20:50~21:50	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 11:00~12:00 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	お休み	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 13:00~14:00 ステップアップ 14:15~15:15 (ミット)	休館
26	27	28	29	30	31	
筋トレクラス 11:30~12:30 空手 20:00~21:30	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 11:00~12:00 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	ベーシック 15:00~16:00 (ミット) ベーシック 19:30~20:30 ステップアップ 20:50~21:50	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) ベーシック 11:00~12:00 ベーシック 19:00~20:00 個別指導 20:00~	スタミナアップ 9:00~10:00 (ミット) スパーリング 20:00~21:30	お休み	

※ 木、金、土曜日が5週あるので1回づつお休みをいただきます。15日(木)、23日(金)、31日(土)がお休みです。