

2018年8月 お盆期間中は時間帯を変更してレッスンをを行います！
 (夜の時間帯のレッスンはお休みです)

※ 時間帯変更期間：**8/11(土)～8/15(水)**
 (8月10日(金)まで、及び 8月16日(木)以降は平常通り行います)

【2018年8月 お盆期間のレッスンスケジュール】

STAND UP STUDIO

	8/11		8/12		8/13		8/14		8/15	
	土	RUN	日	RUN	月	RUN	火	RUN	水	RUN
担当 トレーナー	八 田		川 中		川 中		八 田		山 下	
11:00	ランステ:12:00～16:30									
12:00	12:00～ キック初級		12:00～ キック初級		12:00～ バックハード		12:00～ キック初級		12:00～ ウエストダウン キック	
13:00	13:20～ ウエストダウン キック		13:20～ バックハード		13:20～ キック初級		13:20～ ウエストダウン キック		13:20～ キック初級	
14:00	14:40～ バックハード		14:40～ コンタクトキック		14:40～ キック中級		14:40～ バックハード		14:40～ バックハード	
15:00	16:00～ コンタクトキック		16:00～ ミットハード		16:00～ ウエストダウン キック		16:00～ コンタクトキック		16:00～ ミットハード	