

【2019年 ゴールデンウィーク・レッスンスケジュール】

	4/27		4/28		4/29		4/30		5/1	
	土	RUN	日	RUN	月	RUN	火	RUN	水	RUN
担当 トレーナー	八田		川中		川中		山下		山下	
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～ ボディシェイプ		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～ ミットハード		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～ バックハード		16:00～ ミットハード	
16:00	ランニングステーション: 12:00～16:30									
17:00	ランニングステーション: 12:00～16:30									
18:00										

	5/2		5/3		5/4		5/5		5/6	
	木	RUN	金	RUN	土	RUN	日	RUN	月	RUN
担当 トレーナー	山下		山下		八田		川中		川中	
12:00	12:00～ キック初級		12:00～ ミットハード		12:00～ キック初級		12:00～ キック初級		12:00～ バックハード	
13:00	13:20～ バックハード		13:20～ ウエストダウンキック		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	
14:00	14:40～ ウエストダウンキック		14:40～ バックハード		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	
15:00	16:00～ ミットハード		16:00～ キック中級		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	ランニングステーション: 12:00～16:30									
17:00	ランニングステーション: 12:00～16:30									
18:00										