

※ 体験レッスンは必ず、1回目:キック初級→2回目:バックハード の順で受講してください。  
 ※ お申込み日から30日以内の受講に限り、「特別価格」が適用となります。

	月	RUN	火	RUN	水	RUN	木	RUN	金	RUN	土	RUN	日	RUN
11:00	11:00~ 🏆キック初級 (山下)				11:00~ 🏆バックハード (山下)				11:00~ 🏆キック初級 (山下)		ランステ:土・日 12:00~16:30			
12:00											12:00~ 🏆キック初級 (八田)		12:00~ 🏆キック初級 (川中)	
13:00	13:00~ 🏆バックハード (山下)		13:00~ 🏆バックハード (山下)				13:00~ 🏆キック初級 (山下)		13:00~ 🏆バックハード (山下)		13:20~ ウエストタウンキック (八田)		13:20~ 🏆バックハード (川中)	
14:00											14:40~ 🏆バックハード (八田)		14:40~ コンタクトキック (川中)	
15:00														
16:00											16:00~ コンタクトキック (八田)		16:00~ ミット&バック (川中)	
17:00	ランステ:平日(月~金) 18:00~22:30													
18:00	18:10~ 🏆バックハード (川中)		18:10~ 🏆キック初級 (山下)		18:10~ ウエストタウンキック (山下)		18:10~ 🏆キック初級 (山下)		18:10~ ミット&バック (山下)					
19:00	19:20~ 🏆キック初級 (川中)		19:20~ ボディシェイプ (山下)		19:20~ 🏆キック初級 (山下)		19:20~ 🏆バックハード (山下)		19:20~ ウエストタウンキック (山下)					
20:00	20:30~ キック中級 (川中)		20:30~ ミット&バック (山下)		20:30~ 🏆バックハード (山下)		20:30~ コンタクトキック (山下)		20:30~ 🏆バックハード (山下)					
21:00	21:40~ ウエストタウンキック (川中)		21:40~ 🏆バックハード (山下)		21:40~ コンタクトキック (山下)		21:40~ サーキットトレーニング (藤田)		21:40~ キック中級 (山下)					