

TIME TABLE 2019.06～

	月 -MON-	火 -TUE-	水 -WED-	木 -THU-	金 -FRI-	土 -SAT-	日-SUN-	
9:00							9:00	
9:30							9:30	
10:00	10:00～11:30 ダイエット	10:00～11:30 ダイエット	10:00～11:30 ダイエット	10:00～11:30 ダイエット	フリー練習	CLOSE	10:00	
10:30	フリー練習	フリー練習	フリー練習	フリー練習			10:30	
11:00							11:00	
11:30							11:30	
12:00							12:00	
13:00							13:00	
13:30						13:30		
14:00	パーソナルトレーニング または CLOSE	パーソナルトレーニング または CLOSE	パーソナルトレーニング または CLOSE	パーソナルトレーニング または CLOSE	パーソナルトレーニング または CLOSE	13:30～14:30 ボディメイク ストレッチ	14:00	
14:30						14:30～15:45 ダイエット	14:30	
15:00							15:00	
15:30						フリー練習	15:30	
16:00							16:00	
17:00							17:00	
18:00	フリー練習	18:00～19:30 キッズ修斗	フリー練習	フリー練習	フリー練習		18:00～19:30 キッズ修斗	18:00
18:30								18:30
19:00	19:00～20:20 ダイエット		19:00～20:20 ダイエット		19:00～19:45 KICK OUT			19:00
19:30		19:30～20:30 初心者		19:30～20:30 初心者		19:30～20:30 初心者	19:30	
19:45		19:30～20:30 KICK OUT		19:30～21:00 女子キック ボクシング	19:45～21:00 ダイエット	19:30～21:00 キック ボクシング	19:45	
20:00							20:00	
20:20							20:20	
20:30	20:30～22:00 柔術	20:30～22:00 MMA(総合)	20:30～22:00 キックボクシング	20:30～22:00 MMA(総合)	21:00～22:30 柔術		20:30	
21:00						CLOSE	21:00	
21:30							21:30	
22:00							22:00	
22:30							22:30	
23:00							23:00	

休館日

FOUR RHOMBUS 山梨県甲府市上石田1丁目2-17

TEL : 090-4715-3217

WEB : <http://fourrhombus.com/>

