

TIME TABLE 2020.07～

	月 -MON-	火 -TUE-	水 -WED-	木 -THU-	金 -FRI-	土 -SAT-	日-SUN-
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00	10:00～11:00 ダイエット	10:00～11:00 ダイエット	10:00～11:00 ダイエット	10:00～11:00 ダイエット			10:00
10:30	フリー練習	フリー練習	フリー練習	フリー練習		CLOSE	10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00					パーソナルトレーニング または CLOSE		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		14:00～15:00 ダイエット	14:00
14:30							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	フリー練習	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		18:00～19:30 キッズ修斗					18:30
19:00	19:00～20:00 ダイエット		19:00～20:00 ダイエット		19:00～20:00 ダイエット		19:00
19:30						19:30～20:30 キック ボクシング (基礎)	19:30
19:45		19:30～20:30 MMA(基礎)		19:30～20:30 MMA(基礎)			19:45
20:00							20:00
20:20							20:20
20:30						20:30～21:00 キックボクシング (一般)	20:30
20:45	20:30～21:30 柔術(基礎)	20:30～21:30 MMA(一般)	20:30～21:30 キックボクシング(基礎)	20:30～21:30 MMA(一般)	20:30～21:30 柔術(基礎)		20:45
21:00							21:00
21:30	21:30～22:30 柔術(一般)		21:30～22:00 キックボクシング(一般)		21:30～22:30 柔術(一般)		21:30
22:00						CLOSE	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/>

