

## TIME TABLE 2024.04～

	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	パーソナルトレーニング または CLOSE	CLOSE	10:00
10:30							
11:00	フリー練習	フリー練習	フリー練習	フリー練習			11:00
11:30							11:30
12:00	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	フリー練習	12:00
12:30							
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00			14:00～15:00 MMA			14:00～15:00 ダイエット	14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30						15:30～16:30 女子総合格闘技(初心者)	15:30
16:00							16:00
16:30			フリー練習		フリー練習		16:30
17:00						17:00～18:00 グラップリング	17:00
17:30							17:30
18:00	フリー練習	18:00～19:20 キッズ(修斗)		18:00～19:20 キッズ(修斗)		18:00～19:20 キッズ(レスリング)	18:00
18:30							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 キッズ(柔術)		19:00
19:30		19:30～20:20 MMA(基礎)		19:30～20:20 MMA(基礎)	19:00～20:00 ダイエット		19:30
20:00	20:00～21:30 柔術	19:30～21:00 女子総合格闘技 (初心者)				19:30～21:00 キックボクシング	20:00
20:30		20:30～21:20 MMA(一般)	20:30～22:00 キックボクシング	20:30～21:20 MMA(一般)	20:00～21:30 柔術		20:30
21:00						21:00～22:00 フリースパー	21:00
21:30	21:30～22:30 フリースパー	21:30～22:30 フリースパー		21:30～22:30 フリースパー	21:30～22:30 フリースパー		21:30
22:00							22:00
22:30		フリー練習		フリー練習			22:30
23:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	23:00

休館日



山梨県甲府市上石田1丁目2-17 TEL : 090-4715-3217 WEB : <http://fourrhombus.com/>

