

LESSON SCHEDULE

2025年10月

KIKC P.E.

月	火	水	木	金	土	日
レッスン時間以外でも ミット打ちできます！ お気軽にスタッフにお声掛けください！		1	2	3	4	5
					KIDS 11:00-12:00	Staff 不在
			KIDS 18:00-18:55	[脇田]初級キックボクシング 18:10-18:50	初級FITキック 12:10-12:40	
		エアシルク 19:10-20:10	KIKC ⚡ BEAT 19:00-19:45	ミットFIT 19:00-19:40	ツールFIT 20 12:40-13:00	
		ボクシング 20:30-21:30	ミットFIT 19:50-20:20	ミット打ち 19:45-20:25		
		お腹 21:40-22:00	ミット打ち 20:20-21:00	Nightキックdeリフレッシュ 20:30-21:00		
6	7	8	9	10	11	12
KIDS 18:00-18:55	[脇田]初級キックボクシング 18:10-18:50		KIDS 18:00-18:55	[脇田]初級キックボクシング 18:10-18:50	KIDS 11:00-12:00	Staff 不在
初級FITキック 19:00-19:30	【西村】初級FITキック 19:00-19:30	エアシルク 19:10-20:10	【西村】初級FITキック 19:00-19:30	ミットFIT 19:00-19:40	初級FITキック 12:10-12:40	
ミットFIT 19:35-20:15	美尻ヨガ 19:35-20:05	ボクシング 20:30-21:30	ミットFIT 19:35-20:15	ミット打ち 19:45-20:25	ツールFIT 20 12:40-13:00	
	エンジョイキック 20:20-21:10	お腹 21:40-22:00	ミット打ち 20:20-21:00	Nightキックdeリフレッシュ 20:30-21:00		
13	14	15	16	17	18	19
Staff 不在	[脇田]初級キックボクシング 18:10-18:50		KIDS 18:00-18:55	[脇田]初級キックボクシング 18:10-18:50	KIDS 11:00-12:00	Staff 不在
	筋膜リリース 19:00-19:30	エアシルク 19:10-20:10	KIKC ⚡ BEAT 19:00-19:45	ミットFIT 19:00-19:40	初級FITキック 12:10-12:40	
	美尻ヨガ 19:35-20:05	ボクシング 20:30-21:30	ミットFIT 19:50-20:20	ミット打ち 19:45-20:25	ツールFIT 20 12:40-13:00	
	エンジョイキック 20:20-21:10	お腹 21:40-22:00	ミット打ち 20:20-21:00	Nightキックdeリフレッシュ 20:30-21:00		
20	21	22	23	24	25	26
KIDS 18:00-18:55	[脇田]初級キックボクシング 18:10-18:50		KIDS 18:00-18:55	[脇田]初級キックボクシング 18:10-18:50	KIDS 11:00-12:00	Staff 不在
初級FITキック 19:00-19:30	【西村】初級FITキック 19:00-19:30	エアシルク 19:10-20:10	【西村】初級FITキック 19:00-19:30	ミットFIT 19:00-19:40	初級FITキック 12:10-12:40	
ミットFIT 19:35-20:15	美尻ヨガ 19:35-20:05	ボクシング 20:30-21:30	ミットFIT 19:35-20:15	ミット打ち 19:45-20:25	ツールFIT 20 12:40-13:00	
	エンジョイキック 20:20-21:10	お腹 21:40-22:00	ミット打ち 20:20-21:00	Nightキックdeリフレッシュ 20:30-21:00		
27	28	29	30	31		
KIDS 18:00-18:55	[脇田]初級キックボクシング 18:10-18:50		KIDS 18:00-18:55	[脇田]初級キックボクシング 18:10-18:50		
初級FITキック 19:00-19:30	筋膜リリース 19:00-19:30	エアシルク 19:10-20:10	初級FITキック 19:00-19:30	ミットFIT 19:00-19:40		
ミットFIT 19:35-20:15	美尻ヨガ 19:35-20:05	ボクシング 20:30-21:30	ミットFIT 19:35-20:15	ミット打ち 19:45-20:25		
	エンジョイキック 20:20-21:10	お腹 21:40-22:00	ミット打ち 20:20-21:00	Nightキックdeリフレッシュ 20:30-21:00		