

LESSON SCHEDULE

2025年10月

SUN-GYM

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
					11:00-12:00 柔術KIDS	Staff 不在
		18:30-19:30 柔術KIDS	19:00-20:30 柔術	19:00-19:30 筋トレ初級	13:00- スパーリング	
		19:40-20:40 MMA	19:30-20:00 クロスフィット	19:00-19:40 [脇田] 初級キック		
		20:50-21:50 ファイター	20:30-21:30 ファイター	20:00-21:00 MMA		
6	7	8	9	10	11	12
	19:00-20:00 筋トレセミパーソナル				11:00-12:00 柔術KIDS	Staff 不在
18:10-18:50 ミットフィット	19:00-19:40 [脇田] 初級キック	18:30-19:30 柔術KIDS	19:00-20:30 柔術	19:00-19:30 筋トレ初級	13:00- スパーリング	
19:00-20:30 柔術	20:00-20:30 ミットフィット	19:40-20:40 MMA	19:30-20:00 クロスフィット	19:00-19:40 [脇田] 初級キック		
20:40-21:40 ファイター	20:30-21:30 ファイター	20:50-21:50 ファイター	20:30-21:30 ファイター	20:00-21:00 MMA		
13	14	15	16	17	18	19
Staff 不在	19:00-20:00 筋トレセミパーソナル				11:00-12:00 柔術KIDS	Staff 不在
	19:00-19:40 [脇田] 初級キック	18:30-19:30 柔術KIDS	19:00-20:30 柔術	19:00-19:30 筋トレ初級	13:00- スパーリング	
	20:00-20:30 ミットフィット	19:40-20:40 MMA	19:30-20:00 クロスフィット	19:00-19:40 [脇田] 初級キック		
	20:30-21:30 ファイター	20:50-21:50 ファイター	20:30-21:30 ファイター	20:00-21:00 MMA		
20	21	22	23	24	25	26
	19:00-20:00 筋トレセミパーソナル				11:00-12:00 柔術KIDS	Staff 不在
18:10-18:50 ミットフィット	19:00-19:40 [脇田] 初級キック	18:30-19:30 柔術KIDS	19:00-20:30 柔術	19:00-19:30 筋トレ初級	13:00- スパーリング	
19:00-20:30 柔術	20:00-20:30 ミットフィット	19:40-20:40 MMA	19:30-20:00 クロスフィット	19:00-19:40 [脇田] 初級キック		
20:40-21:40 ファイター	20:30-21:30 ファイター	20:50-21:50 ファイター	20:30-21:30 ファイター	20:00-20:45 ストレッチヨガ		
27	28	29	30	31		
	19:00-20:00 筋トレセミパーソナル					
18:10-18:50 ミットフィット	19:00-19:40 [脇田] 初級キック	18:30-19:30 柔術KIDS	19:00-20:30 柔術	19:00-19:30 筋トレ初級		
19:00-20:30 柔術	20:00-20:30 ミットフィット	19:40-20:40 MMA	19:30-20:00 クロスフィット	19:00-19:40 [脇田] 初級キック		
20:40-21:40 ファイター	20:30-21:30 ファイター	20:50-21:50 ファイター	20:30-21:30 ファイター	20:00-21:00 MMA		