

LESSON SCHEDULE

2025年11月

SUN-GYM

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