

dois国分寺スケジュール

- ・ パーソナルは日中やクラス時間外に対応となります。
- ・ 日曜は休館のため、八王子のクラスへ（八王子・国分寺共に利用可能）
- ・ 祝日は休館ですが、八王子か国分寺で臨時クラスあり

	【 月 】	【 火 】	【 水 】	【 木 】	【 金 】	【 土 】	【 日 】
講師	池田	国分		山口	山中	国分	
18:30							八王子へ
19:00	FREE セルフトレーニング	FREE セルフトレーニング	FREE セルフトレーニング	FREE セルフトレーニング	FREE セルフトレーニング	FREE セルフトレーニング	
	柔術基本 19:30-20:00		柔術基本 19:30-20:00	キック基本 19:30-20:00		キック基本 19:30-20:00	
20:00	テクニック 20:00-20:30	キック基本 20:00-20:30	テクニック 20:00-20:30	ミット 20:00-20:15 スパー 20:15-20:30	山中テクニック 20:00-20:30	ミット 20:30-21:00	
	スパー 20:30-21:30	ミット 20:30-21:00	スパー 20:30-21:30	基礎貫徹MMA 20:30-21:00	スパー 20:30-21:30	スパー 20:30-21:00	
21:00		スパー 21:00-21:30		スパー 21:00-21:30		FREE セルフトレーニング	
	FREE セルフトレーニング	FREE セルフトレーニング	FREE セルフトレーニング	FREE セルフトレーニング	FREE セルフトレーニング		
22:00							

キック	MMA・NoGi	柔術	FREE
-----	----------	----	------

※全クラス初心者でも参加可能です。