

コブラ会EAST クラススケジュール

適用日:2023/1/5

	月	火	水	木	金	土	日			
9:30						OPEN		9:30		
10:00	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	OPEN	キック ベーシック 10:00-11:00		10:00		
10:30	キック ベーシック 10:30-12:00					柔術 ベーシック 11:15-12:00		10:30		
11:00								11:00		
11:30								11:30		
12:00								12:00		
12:30								12:30		
13:00	パーソナル レッスン	パーソナル レッスン	パーソナル レッスン	パーソナル レッスン	パーソナル レッスン	パーソナル レッスン	パーソナル レッスン	13:00		
13:30								13:30		
14:00								14:00		
14:30								14:30		
15:00								15:00		
15:30								15:30		
16:00								16:00		
16:30								16:30		
17:00								17:00		
17:30								17:30		
18:00	OPEN	OPEN		OPEN	OPEN	OPEN	CLOSE	18:00		
18:30								18:30		
19:00	OPEN	OPEN		OPEN	OPEN	OPEN	CLOSE	19:00		
19:30	キック ミットクラス 19:30-20:20	キック ベーシック 19:30-20:20	OPEN	キック ベーシック 19:30-20:15	キック ベーシック 19:30-20:15	MMA 選手練習 19:30-20:30		19:30		
20:00								20:00		
20:30	柔術 ベーシック 20:30-21:15	MMA&グラップ リング ベーシック 20:30-21:15	柔術 ベーシック 20:00-21:00	キック アドバンス 20:15-21:00	MMA& グラップリング ベーシック 20:15-21:00	CLOSE		20:30		
21:00	柔術 フリークラス 21:15-22:30	MMA& グラップリング スパーリング 21:15-22:30	柔術 フリークラス 21:00-22:00	キック フリークラス 21:00-22:00	フリークラス 21:00-22:30			CLOSE		21:00
21:30										21:30
22:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		22:00		
22:30								22:30		
	月	火	水	木	金	土	日			

- ・ジムは、クラス開始30分前にオープンします。
- ・クラス紹介は、ホームページをご確認ください。
- ・1階トレーニングルームの利用可能時間帯は、原則、クラスのある時間帯のみとなります。
- ・休館日: 祝日、年末年始休暇、夏期休暇
 ※試合、大会等で休館する場合は、ホームページおよびSNSにて事前に告知します。