

# 香芝GYMスケジュール

## 月曜日

11時00分から13時00分／打撃アドバンス練習

※参加するにはインストラクター許可が必要です。

17時00分から18時15分／カラテ初中級(ジュニア)

18時45分から20時00分／カラテ中上級(ジュニア&一般)

20時30分から22時00分／ブラジリアン柔術スパーリングクラス

## 火曜日

18時30分から20時00分／カラテ中級(ジュニア&一般)

20時30分から22時30分／ブラジリアン柔術クラス(ジュニア & 一般)

## 水曜日

10時00分から11時00分／AMキックボクシング

11時15分から12時15分／YOGAクラス

18時30分から20時00分／打撃の学校(ジュニア上級)

※参加するにはインストラクター許可が必要です。

20時30分から22時00分／キックボクシング

## 金曜日

10時00分から11時30分／AMキックボクシング

17時00分から18時15分／カラテ初中級(ジュニア)

18時45分から20時00分／カラテ中上級(ジュニア&一般)

20時30分から22時00分／キックボクシング

## 土曜日

17時00分から18時15分／カラテ初中級(ジュニア)

18時30分から19時30分／キックボクシング(ジュニア)

20時00分から22時00分／ブラジリアン柔術クラス(ジュニア & 一般)

# 学園前スケジュール

## 月曜日

17時30分から18時30分／カラテ初中級(ジュニア)

18時45分から19時45分／カラテ中上級(ジュニア&一般)

## 火曜日

10時30分から11時30分／AMキックボクシング

17時00分から18時15分／カラテ初中級(ジュニア)

18時15分から19時15分／キックボクシング(ジュニア)

19時30分から20時45分／ブラジリアン柔術クラス(ジュニア&一般)

## 木曜日

17時30分から18時30分／カラテ初中級(ジュニア)

18時30分から19時00分／カラテ組手クラス(ジュニア)

19時15分から20時30分／ブラジリアン柔術クラス(ジュニア&一般)

## 金曜日

17時30分から18時30分／カラテ初中級(ジュニア)

18時45分から19時45分／カラテ中上級(ジュニア&一般)

## 土曜日

09時30分から10時30分／カラテ初中級(ジュニア)

10時45分から11時45分／カラテ中上級(ジュニア&一般)

12時00分から13時45分／ブラジリアン柔術クラス(ジュニア&一般)

## コスパ王寺教室スケジュール

### 木曜日

17時30分から18時30分／カラテ初級

18時30分から19時30分／カラテ中級

## アルル檀原教室スケジュール

### 水曜日

17時30分から18時30分／カラテ初級

18時30分から19時30分／カラテ中級

## パーソナルレッスン

ダイエット目的や各種試合出場など、  
様々な目的に合わせたトレーニングを行っています。  
香芝、学園前、両GYMにて受付しておりますので、  
お気軽にお問い合わせください。

1時間／9,900円

30分ミット打ち／5500円