

2022年12月

22年11月							23年1月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4 5	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	13	14
13	14	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19	20	21
20	21	22	23	24	25	26	22	23	24	25	26	27	28
27	28	29	30				29	30	31				

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	1 10:00 ママズブーツキャンプ 牧野 19:00 オールメンバーズ	2 19:00 ~22:00 オールメンバーズ	3 10:00 キックファイト 11:00 マスキッククラス(軽い実践) 15:30 ~ 18:00 アスリートクラス
4 担当 小池	5 19:00 キープフィット	6 10:00 イージードウキック 牧野	7 19:00 キックアウト	8 10:00 イージードウキック 牧野 19:00 ヨガ	9 19:00 ~22:00 オールメンバーズ	10 10:00 キックアウト 11:00 キックファイト 15:30 ~ 18:00 アスリートクラス
11 担当 長坂	12 18:00~19:00 最終クラス 19:00 休館	13 10:00 ママズブーツキャンプ 牧野 19:00 キックアウト	14 19:00 トランポリン	15 10:00 ママズブーツキャンプ 牧野	16 19:00 ~22:00 オールメンバーズ	17 10:00 キックファイト 11:00 マスキッククラス(軽い実践) 15:30 ~ 18:00 アスリートクラス
18 担当 久保田	19 19:00 キープフィット	20 10:00 イージードウキック 牧野	21 19:00 キックアウト	22 10:00 イージードウキック 牧野 19:00 ヨガ	23 19:00 ~22:00 オールメンバーズ	24 10:00 キックファイト 11:00 マスキッククラス(軽い実践) 15:30 ~ 18:00 アスリートクラス
25 担当 長坂	26 19:00 キープフィット	27 ~17:30 休館 (18:00~ 通常クラス) 19:00 キックアウト	28 19:00 トランポリン	29 10:00 ママズブーツキャンプ 牧野	30 最終クラス 19:00~20:00 (オールメンバーズ) 20:00~清掃・閉館	31 休館日 (12/31~1/3)
1	2	メモ				