

クラス時間変更のお知らせ

1月5日(月)より以下の曜日で一部のクラス時間が変更になります。

金曜日

ベーシック50	19:15~20:05(50分)
対人ベーシッククラス	20:15~21:05(50分)
ONE on ONEトレーニングクラス	21:15~21:45(30分)

土曜日

対人ベーシッククラス	15:30~16:20(50分)
ONE on ONEトレーニングクラス	16:30~17:00(30分)
ベーシック50	17:10~18:00(50分)

日曜日・祝日

OPEN 9:50 / CLOSE 14:10

ベーシック45	10:00~10:45(45分)
対人ベーシッククラス	11:00~11:45
レディースコース	12:00~13:00
ベーシック45	13:15~14:00(45分)

OWL SPORTS GYM TIME SCHEDULE

■月曜日～金曜日タイムスケジュール

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
午前クラス	8:00	午前クラスOPEN		午前クラスOPEN		
	30	出勤前キック30 8:10~8:40(森コーチ)		出勤前キック30 8:10~8:40(森コーチ)		
	9:00		午前クラスOPEN		午前クラスOPEN	
	30	ベーシック60(基本系60分) 9:00~10:00 (森コーチ)	ベーシック60(基本系60分) 9:15~10:15 (森コーチ)	ベーシック60(基本系60分) 9:00~10:00 (森コーチ)	ベーシック60(基本系60分) 9:15~10:15 (森コーチ)	
	10:00					
	30	終了 10:30		終了 10:30		
	11:00		レディース&シニアクラス 10:30~11:30 (森コーチ)		レディース&シニアクラス 10:30~11:30 (森コーチ)	
	30					
12:00		終了 12:00		終了 12:00		
午後クラス	14:00					OPEN 14:00
	30					
	15:00	OPEN 15:00	OPEN 15:00	OPEN 15:00	OPEN 15:00	
	30					
	16:00		F	R	E	
	30					
	17:00					
	30	ジュニアコース 17:00~18:00 (綿引コーチ)	ベーシック60(基本系60分) 17:00~18:00 (中川会長)	ジュニアコース 17:00~18:00 (綿引コーチ)	ベーシック60(基本系60分) 17:00~18:00 (中川会長)	ジュニアコース 17:00~18:00 (綿引コーチ)
	18:00					
	30	中高生クラス 18:00~19:00 (綿引コーチ)	選手クラス 18:00~19:30 (中川会長)	中高生クラス 18:00~19:00 (綿引コーチ)	選手クラス 18:00~19:30 (中川会長)	中高生クラス 18:00~19:00 (綿引コーチ)
	19:00					
	30	ベーシック45(基本系45分) 19:15~20:00 (森コーチ)		ベーシック50(基本系50分) 19:10~20:00 (中川会長)		ベーシック50(基本系50分) 19:15~20:05 (中川会長)
	20:00		レディースコース 19:30~20:40 (森コーチ)		レディースコース 19:30~20:40 (森コーチ)	
	30	対人ベーシッククラス 20:15~20:45 (森コーチ)		ベーシック45(基本系45分) 20:05~20:50 (森コーチ)		対人ベーシッククラス 20:15~21:05 (中川会長)
	21:00	ONE on ONEトレーニングクラス 21:00~21:30 (森コーチ)	ベーシックネクストクラス 21:00~21:50 (中川会長)	終了 21:00 退館 21:10	ベーシック60(基本系60分) 20:50~21:50 (中川会長)	ONE on ONEトレーニングクラス 21:15~21:45 (中川会長)
	30					
22:00	終了 22:00 退館 22:10	終了 22:00 退館 22:10		終了 22:00 退館 22:10	終了 22:00 退館 22:10	

■土曜日・日曜日・祝日タイムスケジュール

	土曜日	日曜日	祝日
10:00		OPEN 9:50	OPEN 9:50
30		ベーシック45(基本系45分) 10:00~10:45 (森コーチ)	
11:00		対人ベーシッククラス 11:00~11:45 (森コーチ)	
30			
12:00		レディースコース 12:00~13:00 (森コーチ)	特別プログラム
30			
13:00	OPEN 13:00		
30	ベーシック45(基本系45分) 13:15~14:00 (森コーチ)	ベーシック45(基本系45分) 13:15~14:00 (森コーチ)	
14:00		退館 14:10	退館 14:10
30	KBXバーニングクラス 14:15~15:15 (森コーチ)		
15:00			
30	対人ベーシッククラス 15:30~16:20 (中川会長)		
16:00			
30	ONE on ONEトレーニングクラス 16:30~17:00 (中川会長)		
17:00			
30	ベーシック50(基本系50分) 17:10~18:00 (中川会長)		
18:00			
30	基礎テクニククラス 18:15~19:15 (綿引コーチ)		
19:00			
30	退館 19:30		