

7月 FIELD-RING

クラスレッスン表

※マークは初心者の方も参加しやすい内容です！

	時間	担当	クラス	休み	
月	10：30～11：30	新開	ストレッチクラス	20日	
	11：00～ 約20分	新開	体幹クラス 	20日	
	11：30～12：30	新開	レディースクラス 	20日	
	18：00～19：00	成瀬	キッズクラス (初・中・上級)	20日	
	20：00～21：30	奥村	柔術クラス	20日	
火	10：30～11：00	新開	ポールストレッチ		
	11：00～12：00	新開	初心者キッククラス 		
水	11：00～ 約20分	坂本	体幹クラス 		
	18：00～19：00	成瀬	キッズクラス (初・中・上級)		
	20：00～21：30	奥村	柔術クラス		
木	11：00～11：30	新開	ストレッチクラス		
	11：30～12：30	新開	レディースクラス 		
金	10：30～11：30	新開	ポールストレッチ		
	11：00～約30分	新開	体幹クラス 		
土	13：00～14：00	成瀬	キッズクラス (初・中・上級)		

【キッズクラスお休み】

20日（月祝）