

## 練習スケジュール

| じかん   | 日  | 月      | 火             | 水               | 木           | 金     | 土             |
|-------|----|--------|---------------|-----------------|-------------|-------|---------------|
| 10:00 | 休み | パーソナル  | フリー           | パーソナル           | フリー         | パーソナル | フリー           |
| 10:30 |    |        |               |                 |             |       |               |
| 11:00 |    |        |               |                 |             |       |               |
| 11:30 |    |        |               |                 |             |       |               |
| 12:00 |    | 休み     | 休み            | 休み              | 休み          | 休み    | 休み            |
| 12:30 |    |        |               |                 |             |       |               |
| 01:00 |    | パーソナル  | パーソナル         | パーソナル           | パーソナル       | パーソナル | キッズ・ファイト選手クラス |
| 01:30 |    |        |               |                 |             |       |               |
| 02:00 |    |        |               |                 |             |       |               |
| 02:30 |    |        |               |                 |             |       | ライトスパーリングクラス  |
| 03:00 |    |        |               |                 |             |       | フリー           |
| 03:30 |    |        |               |                 |             |       |               |
| 04:00 |    |        |               |                 |             |       | パーソナル         |
| 04:30 |    |        |               |                 |             |       |               |
| 05:00 |    | フリー    | キッズ・ファイト選手クラス | フリー             | キッズ・ビギナークラス | フリー   |               |
| 05:30 |    |        |               |                 |             |       |               |
| 06:00 |    |        |               |                 | フリー         |       |               |
| 06:30 |    |        | フリー           |                 |             |       |               |
| 07:00 |    |        |               |                 |             |       |               |
| 07:30 |    |        |               | フィットネスキック (45分) |             |       |               |
| 08:00 |    | スパーリング |               |                 | ミット         | 選手クラス |               |
| 08:30 |    |        |               | フリー             |             |       |               |
| 09:00 |    | フリー    |               |                 | フリー         |       |               |
| 09:30 |    |        |               |                 |             |       |               |