

MATSPACE クラススケジュール

2024年 9月 1日改定

★	日	月	火	水	木	金	土	
10:00		休館日						
10:30	KICK OUT 10:30~11:30		OPEN MAT					
11:00								
11:30							OPEN MAT	
12:00								
12:30								
13:00	OPEN MAT							
13:30				選手クラス 12:00~15:00	OPEN MAT		OPEN MAT	ムエタイ 13:30~14:30
14:00								
14:30						OPEN MAT		
15:00	ボディメイキング (第一/第三) 15:00~16:00							和太鼓×FITNESS (第二/第四) 15:00~16:00
15:30								
16:00								
16:30	OPEN MAT							
17:00				OPEN MAT				
17:30					キッズクラス (少年部) 17:30~18:30		キッズクラス (少年部) 17:30~18:30	
18:00								
18:30								ミットクラス 18:30~19:30
19:00								
19:30	CLOSE			レディースキックボクシング 19:30~20:30	FIGHT FITNESS 19:30~20:30	ミットクラス 19:30~20:30	POP PILATES 19:30~20:30	TRX 19:30~20:30
20:00								
20:30								
21:00			FIT BOX (ボクシングフィットネス) 20:45~21:45	KICK OUT 20:45~21:45	キックボクシング 20:45~21:45	MMA/ブラジリアン柔術 20:45~21:45	選手クラス 20:45~22:00	
21:30								