

# MATSPACE クラススケジュール

2022年 5月 1日改定

★	日	月	火	水	木	金	土	
10:00		休館日						
10:30	POP PILATES (第一/第三) 10:30~11:30		KICK OUT (第二/第四/第五) 10:30~11:30					
11:00								
11:30							OPEN MAT	
12:00								
12:30								
13:00	OPEN MAT							
13:30					OPEN MAT		OPEN MAT	
14:00							OPEN MAT	
14:30				OPEN MAT		OPEN MAT		
15:00	ボディメイキング (第一/第三) 15:00~16:00							ムエタイ 13:30~14:30
15:30								和太鼓×FITNESS (第二/第四) 15:00~16:00
16:00	アームレスリング (第一/第三) 16:00~17:00							
16:30								
17:00	OPEN MAT							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 (初級) 18:30~19:30
19:00								
19:30				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 (上級) 19:30~20:30	POP PILATES 19:30~20:30	TRX 19:30~20:30
20:00	CLOSE							
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	ブラジリアン柔術 20:45~21:45	選手クラス 20:45~22:00	
21:30								