



感染予防の観点から、スパーリングや密着を伴うクラスは内容を変更して実施いたします。また、レッスン時間の短縮もございますのでご確認の上ご参加ください。

2020年10月

KRAZY BEE KOSHIGAYA CLASS/SCHEDULE

日	月	火	水	木	金	土
スタッフ常駐10:00~22:00						
	14:00~18:00 フリーミット 天野	15:00~19:00 フリーミット れお	13:00~19:00 フリーミット れお	15:00~20:00 フリーミット れお	13:00~19:00 フリーミット れお	13:15~14:15 フリーミット スソ
	12:30~13:00 アクティブストレッチ 天野	11:00~12:00 ヨガ 荒木	10:30~11:00 ボディケアストレッチ 池	13:30~14:00 ファンクショナルトレーニング 関根	11:00~12:00 ピラティス Atsuko	10:30~11:30 ボディコンディショニング Hayato
	13:10~13:40 スモールボール 天野	12:15~13:15 レッツ筋トレ 荒木	11:10~11:40 ボディメイクサーキット 池	14:10~14:40 リズムエクササイズ 関根	12:15~13:15 ボディメイキング Atsuko	11:45~12:45 マーシャルワークアウト Hayato
	16:30~18:00 キッズキックボクシング 浜野	16:30~17:30 キッズレスリング【幼児】 服部		16:30~18:00 キッズレスリング 土田		11:30~13:00 キッズキックボクシング スソ
	18:00~19:30 キッズ柔術 横山	16:30~18:00 キッズレスリング【小学生】 服部		19:00~20:00 打撃 横山	18:00~19:30 キッズ柔術 横山	17:30~18:45 MMA(中級) 横山
	19:00~20:00 打撃ステップ 朴(ボク)	19:00~20:00 MMA(初級) れお	19:00~20:00 キックボクシング スソ	19:30~20:30 レスリング 土田	19:30~20:45 柔術 横山	19:00~21:00 グラップリング 横山
	19:30~20:45 柔術 横山	20:00~21:00 スパーリング れお	20:00~21:00 キックボクシング スソ	20:30~21:30 MMA(中級) 横山		
〒343-0042 埼玉県越谷市千間台東1-9-4 インペリアルビル1F・2F2 TEL/048-979-9999 FAX: 048-979-9998				20:40~21:40 フィジカルトレーニング 土田		

レッスン代行・休講・振替実施のお知らせ

10/7(水).14(水).23(金)	フリーミット	れお	休講
10/29(木)	ファンクショナルトレーニング・リズムエクササイズ	関根	休講