

2026/5月

※都合上、変更になる場合があります。SNSやホワイトボードでもご確認ください。

9

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
				1 19:30~21:00 対人クラス	2 14:00~15:00 Kid's中級クラス 15:00~16:00 Kid's中級クラス	3 GW休み
4 定休日	5 GW休み	6 GW休み	7 17:30~18:30 Kid's中級クラス 19:30~20:00 サーキットトレーニング	8 19:30~21:00 対人クラス	9 14:00~15:00 Kid's中級クラス 15:00~16:00 Kid's中級クラス	10 9:50~選手練習
11 定休日	12 17:30~18:30 Kid's初級中級クラス	13 19:30~20:00 ビギナーズクラス 20:00~21:00 KICKOUT	14 17:30~18:30 Kid's中級クラス 19:30~20:00 サーキットトレーニング	15 19:30~21:00 対人クラス	16 14:00~15:00 Kid's中級クラス 15:00~16:00 Kid's中級クラス	17 10:00~ 寺中特殊部隊 フィジカルトレーニング
18 定休日	19 17:30~18:30 Kid's初級中級クラス	20 19:30~20:00 ビギナーズクラス 20:00~21:00 美尻トレーニング	21 17:30~18:30 Kid's中級クラス 19:30~20:00 サーキットトレーニング	22 19:30~21:00 対人クラス	23 14:00~15:00 Kid's中級クラス 15:00~16:00 Kid's中級クラス	24 KPKB 防衛戦 ダウサヤーム・ウォーワンチャイ v s 牧野騎士選手
25 定休日	26 17:30~18:30 Kid's初級中級クラス	27 19:30~20:00 ビギナーズクラス 20:00~21:00 KICKOUT	28 17:30~18:30 Kid's中級クラス 19:30~20:00 サーキットトレーニング	29 19:30~21:00 対人クラス	30 14:00~15:00 Kid's中級クラス 15:00~16:00 Kid's中級クラス	31 メンテナンス定休日