

パンクラス P'sLAB横浜 2015年7月

	日	月	火	水	木	金	土	月~金 祝・祭日
9:30								
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								
12:00								
12:30			OPEN				OPEN	
13:00			キック & エクササイズ 13:00~14:00		OPEN			
13:30					キック&エクササイズ &トレーニング クラス 13:30~14:30		キッズ レスリング 13:00~14:30	
14:00								
14:30		OPEN				OPEN		OPEN
15:00								
15:30		キック & エクササイズ 15:00~16:00	キック & エクササイズ 15:00~16:00		キック&エクササイズ &トレーニング クラス 15:00~16:00	キック & エクササイズ 15:00~16:00	第1・3・5 組技 第2・4 打撃	組技 15:00~16:00
16:00								
16:30								
17:00		C L O S E	C L O S E	OPEN	C L O S E	C L O S E	CLOSE	打撃 16:15~17:15
17:30				キッズ レスリング 17:15~18:15				
18:00								組技 17:30~18:30
18:30								
19:00		組技 18:30~19:30	第1・3・5 エクササイズ 第2・4 打撃	打撃 18:30~19:30	打撃 18:30~19:30	組技 18:30~19:30		CLOSE
19:30								
20:00		打撃 19:45~20:45	第1・3・5 打撃 第2・4 エクササイズ	エクササイズ 19:45~20:45	組技 19:45~20:45	第1・3・5 エクササイズ 第2・4 打撃		
20:30								
21:00								
21:30		組技 21:00~22:00	組技 21:00~22:00	打撃 21:00~22:00	打撃 21:00~22:00	組技 21:00~22:00		
22:00								
22:30		CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		

※ 上記予定に変更があった場合ジム内掲示板、ブログでお知らせいたします。

※ 6日月曜日はPANCRASE268の為休館とさせていただきます。

※ 20日月曜日は祝・祭日スケジュールとなります。

※ 9日木曜日のDAYTIMEクラスは休講となります。NIGHTTIMEは通常通り行います。