

## 新スケジュール (11/8～)

	月	火	水	木	金	土	日	
13:00			13:00～13:45 キック		13:00～13:45 キック	13:00～13:45 女子キック		
13:15								
13:30								
13:45								
14:00	14:00～15:00 オールベルト①	14:00～15:00 オールベルト①	14:00～15:00 ホワイトベルト (色帯参加OK)		14:00～15:00 オールベルト①	14:00～15:30 オールベルト①	14:00～15:30 オールベルト①	
14:15								
14:30								
14:45								
15:00								
15:15								
15:30								
15:45	ホワイトベルト		<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎ムーブ</li> <li>・テクニック</li> <li>・フリースパー</li> </ul>	色帯も参加OKです。 初心者や白帯の方が通いやすい簡単なテクニックメインで行います。				
16:00								
16:15								
16:30	オールベルト①		<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎ムーブ</li> <li>・テクニック</li> <li>・フリースパー</li> </ul>	全帯色参加OKです。 基礎ムーブ→テクニック→フリースパーの流れで行います。				
16:45								
17:00								
17:15	オールベルト②		<ul style="list-style-type: none"> <li>・テクニック</li> <li>・シチュエーション スパー</li> <li>・フリースパー</li> </ul>	全帯色参加OKです。 シチュエーションスパーを取り入れ、より実践的な スパーリング多めのクラスになります。				
17:30								
17:45								
18:00								
18:15								
18:30	18:30～19:15 女子キック		18:30～19:15 キック		18:30～19:15 キック			
18:45								
19:00								
19:15								
19:30	19:30～20:30 オールベルト①	19:30～20:30 オールベルト①	19:30～21:00 ホワイトベルト (色帯参加OK)		19:30～20:30 オールベルト①	19:30～20:30 ホワイトベルト (色帯参加OK)		
19:45								
20:00								
20:15								
20:30	20:30～21:30 オールベルト②	20:30～21:30 オールベルト②		20:30～21:30 オールベルト②	20:30～21:30 オールベルト②			
20:45								
21:00								
21:15								
21:30								