



STUDIO SCHEDULE

CHANGE YOUR BODY.CHANGE YOUR LIFE.™

幕張千葉ANNEX マット・リングエリア

2024年4月～

	月曜日 -Monday-		火曜日 -Tuesday-		水曜日 -Wednesday-		木曜日 -Thursday-		金曜日 -Friday-		土曜日 -Saturday-		日曜日 -Sunday-		
	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	
9:00	7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		7:00 OPEN		9:00
9:30															9:30
10:00															10:00
10:30															10:30
11:00															11:00
11:30															11:30
12:00															12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30					Qrenボディメンテナンス 13:30~14:00 除村 元子				TWX 13:00~14:00 GG STAFF						13:30
14:00					有料スクール										14:00
14:30					Qrenボディメンテナ ンス 機能改善クラス (腰痛・膝痛改善) 14:15~15:30 除村 元子										14:30
15:00											GGX 15:00~15:30 GGSTAFF				15:00
15:30											ヨガ&コンディショニング 15:15-16:00 石井 恵		有料スクール		15:30
16:00													クラブボクシング 15:20~16:20 坂本 優仁		16:00
16:30													有料スクール		16:30
17:00													クラブボクシング 16:35~17:35 坂本 優仁		17:00
17:30															17:30
18:00							有料スクール	有料スクール							18:00
18:30							ジュニアベースボ ール コンディショ ニング スクール 18:00~19:30	クラブボク シング 18:00~19:00 坂本 優仁							18:30
19:00								有料スクール							19:00
19:30								クラブボク シング 19:15~20:15 坂本 優仁							19:30
20:00									三浦道場 レギュラー クラス 19:30~20:30						20:00
20:30		有料スクール													20:30
21:00		ストライ プル 柔術-総合格 闘技 20:30~22:00 平 藤行													21:00
21:30															21:30
22:00															22:00
22:30															22:30
20:00 CLOSE															
23:30 CLOSE															

【スタジオ/マット/リングエリア利用について】

- スタジオ
 - ・レッスが無い時間帯は、開放しております。
 - ※貸切される場合は、レンタル料金が発生します。
 - ・スタジオを有料レンタルされる場合、ご予約が必要となります。
 - ホームページ、店頭、お電話にてお問合せください。
- マット
 - ・レッスが無い時間帯は、ストレッチエリア同様にご利用いただけます。
- リング
 - ・レッスが無い時間帯は、ご自由にご利用いただけます。
 - ※グローブ、ミット等の貸出は、行っておりません。
 - ※対人同士での打ち合い（スパーリング）等は、禁止しております。

黄色い枠で囲まれた
レッスンは、お申込み
時期、参加人数など
変更されています。

- ⇒ アダプト系
- ⇒ クラス
- ⇒ コレクティブ・調整
- ⇒ ヨガ
- ⇒ 有料クラス