

	月	火	水	木	金	土	日
10:00-	☆☆ 11時OPEN ☆☆						
11:00-	キックミットフィットネス (フリーレッスン) 11:00~11:30 (担当☆関口)						柔術クラス 10:00~11:30
11:30-							
11:45-	ボディメイク& ダイエットクラス 11:45~12:15 (担当☆関口)						
12:15-	キックミットフィットネス (フリーレッスン) 12:15~19:00 (担当☆関口)	キックミットフィットネス (フリーレッスン) 11:00~17:00	キックミットフィットネス (フリーレッスン) 11:00~19:30	キックミットフィットネス (フリーレッスン) 11:00~22:30	キックミットフィットネス (フリーレッスン) 11:00~17:00	キックミットフィットネス (フリーレッスン) 11:00~16:30	キックミットフィットネス (フリーレッスン) 11:30~19:30
16:30-							
16:45-							
17:00-							
17:15-						ジュニア格闘技 MMA 基本練習 16:45~17:50	
17:50-		ジュニア格闘技 キックボクシング 基本練習 17:15~18:20			ジュニア格闘技 組技クラス 第一部 17:15~18:20 (担当♪田中・山田)	キッズ上級生 MMA テクニッククラス 18:00~18:30	
18:20-							
18:30-		キッズ上級生 キックボクシング テクニッククラス 18:30~19:00			ジュニア格闘技 組技クラス 第二部 18:30~19:00 (担当♪田中・山田)	キックミットフィットネス (フリーレッスン) 18:30~19:30 ※ミット打ちは 先着5名様まで	
19:00-							
19:30-	ボディメイク& ダイエットクラス 19:30~20:00 (担当☆関口)	キックミットフィットネス (フリーレッスン) 19:00~20:30	ヨガクラスご参加の方は ヨガマット 又は タオルケット をお持ちください		キックミットフィットネス (フリーレッスン) 19:00~20:30		
20:00-			ふんわ〜りヨガ (担当♥yuko) 20:00~20:45 ※クラス中 他トレーニング不可				
20:30-							
20:45-							
21:00-	キックミットフィットネス (フリーレッスン) 20:00~22:30 (担当☆関口)	MMAクラス 21:00~22:30	柔術クラス 21:00~22:30		柔術クラス 21:00~22:30		
21:30-				柔術 フリースパー 21:30~22:30			
22:30-							
<p>※月~金曜日の最終受付は 21:30 となります。</p> <p>※土曜・日曜日の最終受付は 18:30 となります。</p> <p>※各月の営業日は、【ジム公式LINE】又は【ホームページのカレンダー】をご確認ください。</p>							 <p>【 ジム公式LINE 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 毎月の予定 ◆ 急な営業日変更 ◆ 各種イベント ◆ お得なキャンペーン情報 etc.のお知らせを発信!  <p>【 ジムHP 】</p>
<p>★★★エクシードスポーツジム 北本駅西口徒歩2分!</p> <p>北本市中央1-63 NRビル202 ☎ 048-577-8676</p> <p style="text-align: right;">2022.8.24~</p>							