

# UNITED GYM CHIBA CLASS SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日	
9:00			休館日					
10:00						ジュニア柔道 9:30～11:30		
11:00		ヨガ 11:00～11:50						フィットネスキック 11:00～12:00
12:00	ブラジリアン柔術 ベーシッククラス 12:00～12:50	護身術 12:00～12:50			<b>8月新設</b> 8/12開始 ブラジリアン柔術 ベーシッククラス 12:00～12:50	ブラジリアン柔術 テクニククラス 12:00～12:50	ヨガ 12:00～12:50	キックボクシング 12:10～13:10
13:00							ファンクショナル トレーニング 13:00～13:50	グラップリング 13:20～14:20
14:00						ファンクショナル トレーニング 14:30～15:20	ブラジリアン柔術 ベーシッククラス 14:30～15:30	閉館 14:50
15:00	【女性限定】 フィットネスキック 15:40～16:30					【女性限定】 ヨガ 15:30～16:20	ブラジリアン柔術 テクニククラス 15:40～16:40	
16:00		<b>8月新設</b> 8/10開始 フィットネスキック 16:50～17:50						
17:00	ジュニア柔道 16:50～17:50							
18:00	キックボクシング 18:00～19:00	<b>8月新設</b> 8/10開始 キックボクシング 18:00～19:00			ブラジリアン柔術 ベーシッククラス 18:00～19:00	フィットネスキック 18:00～19:00		
19:00	グラップリング 19:10～20:10	ブラジリアン柔術 ベーシッククラス 19:10～20:10			ジュニア柔道 19:10～20:10	キックボクシング 19:10～20:10	閉館 17:10	
20:00	<b>8月新設</b> 8/16開始 MMA 20:20～21:20	ブラジリアン柔術 テクニククラス 20:20～21:20			【40歳以上限定】 ブラジリアン柔術 20:20～21:20	MMA 20:20～21:20		
21:00								
22:00	閉館 21:50				閉館 21:50			