

■フリーダムオズ・スケジュール

最終更新日（2016年4月1日）

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
7:00	平日 7 時OPEN 7:00~12:00 フリー練習	平日 7 時OPEN 7:00~12:00 フリー練習	平日 7 時OPEN 7:00~12:00 フリー練習	平日 7 時OPEN 7:00~12:00 フリー練習	平日 7 時OPEN 7:00~12:00 フリー練習	土曜日10時 OPEN 10:00~17:30 フリー練習	10:00~12:00 体幹ダイエット (日水僚)		
7:30									
8:00									
8:30									
9:00									
9:30									
10:00									
10:30									
11:00									
11:30									
12:00	12:00~13:00 お昼休み					土曜日10時 OPEN 10:00~17:30 フリー練習			
12:30									
13:00	13:00~19:30 フリー練習	13:00~16:00 フリー練習	13:00~19:00 フリー練習	13:00~17:30 フリー練習	13:00~19:00 フリー練習				
13:30									
14:00									
14:30									
15:00		16:00~17:00 【有料】 HIP HOP DANCE (多川先生)		13:00~19:00 フリー練習				17:30~18:30 キッズクラス (小塚誠司)	17:30~18:30 キッズクラス (小塚誠司)
15:30									
16:00									
16:30									
17:00		フリー練習		17:30~18:30 キッズクラス (小塚誠司)		17:30~18:30 キッズクラス (小塚誠司)	17:30~18:30 キッズクラス (小塚誠司)		
17:30									
18:00									
18:30									
19:00	19:30~20:30 総合格闘技 (小塚誠司)	19:00~20:00 キックボクシング (小塚誠司)	19:00~20:00 【女性限定】 ダイエットキック (小塚誠司)	19:00~20:00 キックボクシング (小塚誠司)	19:00~20:00 【女性限定】 ダイエットキック (小塚誠司)	19:00~21:00 ムエタイ (ネン先生)	18:00~20:00 キックボクシング (長谷川智之)		
19:30									
20:00		20:00~21:30 柔術 (小塚誠司)	20:00~21:30 キックボクシング (國保友宏)	20:00~21:30 総合格闘技 (小塚誠司)	20:00~21:30 総合格闘技 (清水俊一)				
20:30		20:30~21:30 キックボクシング (小塚誠司)							
21:00						21:00~ フリー練習			
21:30	21:30~ MMA総合格闘 技 & 部分スパーリング	21:30~ 寝技 スパーリング	21:30~ キックボクシング スパーリング	21:30~ レスリング スパーリング	キックボクシング スパーリング 総合格闘技 スパーリング				
22:00									
22:30									