

■セーフティボクシング■ レッスン一覧

2018年4月現在

曜日	時間	施設名	インストラクター
月	11:20 - 12:05	オアシス金町	宮沢秀子
水	20:00 - 21:10	ジェクサー赤羽	MASA
金	11:30 - 12:15	オアシス十条(2週目と4週目)	宮沢秀子
土	12:45 - 14:15	セントラルフィットネスクラブ武蔵小杉	益田歩
	16:30 - 18:00	オアシス浦和	佐藤鋼太
日	10:40 - 11:50	ジェクサー赤羽	宮沢秀子
	18:30 - 19:30	メガロス神奈川	外村元