

|       | 月   | 火   | 水  | 木  | 金   | 土   | 日  |       |
|-------|---|---|--|--|---|---|--|-------|
| 9:00  | 9:00~13:00<br>パーソナルトレーニング<br>(要予約)<br>※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。                                     | 9:00~18:00<br>パーソナルトレーニング<br>(要予約)                              | 9:00~13:00<br>パーソナルトレーニング<br>(要予約)<br>※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。  | 9:00~18:00<br>パーソナルトレーニング<br>(要予約)                             | 9:00~13:00<br>パーソナルトレーニング<br>(要予約)<br>※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。                                     | 9:00~13:00<br>パーソナルトレーニング<br>(要予約)<br>※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。                                     | 9:00~10:30<br>ブラジリアン柔術&NO-GI<br>テクニック&スパarring<br>担当 阿部        |       |
| 10:00 |   |   |  |  |   |   | 10:30~11:30<br>キックボクシング レディース<br>初級&入門 キックボクシング<br>担当 阿部       |       |
| 11:00 |   |   |  |  |   |   | 11:30~12:30<br>キックボクシング レディース<br>初級&入門 キックボクシング<br>担当 阿部       |       |
| 12:00 |   |   |  |  |   |   | 12:30~13:30<br>キックボクシング<br>ジムワーク&スパarring<br>担当 阿部             |       |
| 13:00 | 13:00~17:00<br>昼キック ジムワーク & フリー トレーニング<br>★マシントレ ★ダイエット<br>※お好きな時間でトレーニングが行えます。<br>※女性会員さん参加可能です。 | ※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。   | 13:00~17:00<br>13:00~15:00<br>昼キック ジムワーク & フリー トレーニング<br>★マシントレ ★ダイエット<br>※お好きな時間でトレーニングが行えます。<br>※女性会員さん参加可能です。 | ※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。  | 13:00~17:00<br>13:00~15:00<br>昼キック フリー トレーニング<br>★マシントレ ★ダイエット<br>★自重トレ 他<br>※お好きな時間でトレーニングが行えます。 | 13:00~19:00<br>13:00~18:00<br>昼キック フリー トレーニング<br>★マシントレ ★ダイエット<br>★自重トレ 他<br>※お好きな時間でトレーニングが行えます。 | 13:30~18:00<br>パーソナルトレーニング<br>(要予約)<br>※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。 |       |
| 14:00 | 15:00~17:00<br>EXPERT MMA & KICK<br>※中上級者<br>担当 阿部  |   | 15:00~17:00<br>EXPERT MMA & KICK<br>※中上級者<br>担当 飯島   |  | 15:00~17:00<br>EXPERT MMA & KICK<br>※中上級者<br>担当 阿部  |   |  |       |
| 15:00 | 17:30~18:45<br>ジュニア格闘技<br>(キック・寝技・フィジカル)<br>担当 箕輪   |   | 17:30~18:45<br>ジュニア格闘技<br>(キック・寝技・フィジカル)<br>担当 箕輪  |  | 17:30~18:45<br>ジュニア格闘技<br>(キック・寝技・フィジカル)<br>担当 箕輪   |   |  |       |
| 16:00 | 18:00~19:00<br>キックボクシングジムワーク & フリートレーニング<br>担当 箕輪   |   | 18:00~19:00<br>キックボクシングジムワーク & フリートレーニング<br>担当 箕輪  |  | 18:00~19:00<br>キックボクシングジムワーク & フリートレーニング<br>担当 箕輪   |   |  |       |
| 17:00 |   |   |  |  |   |   |  |       |
| 18:00 | 19:00~20:00<br>キックボクシング レディース<br>初級&入門 キックボクシング<br>担当 根橋 担当 箕輪                                    | 19:00~20:00<br>キックボクシング レディース<br>初級&入門 キックボクシング<br>担当 六本木 担当 阿部 | 19:00~20:00<br>ブラジリアン柔術&NO-GI<br>初級&入門<br>担当 栗野  | 19:00~20:00<br>キックボクシング レディース<br>初級&入門 キックボクシング<br>担当 根橋 担当 阿部 | 19:00~20:00<br>キックボクシング レディース<br>初級&入門 キックボクシング<br>担当 根橋 担当 箕輪                                    | 19:00~20:00<br>キックボクシング レディース<br>初級&入門 キックボクシング<br>担当 根橋 担当 阿部                                    |  |       |
| 19:00 | 20:00~21:00<br>総合&寝技 初級&入門<br>担当 阿部   | 20:00~21:00<br>ブラジリアン柔術 初級&入門<br>担当 箕輪                          | 20:00~21:00<br>ブラジリアン柔術&NO-GI<br>初級&入門<br>担当 栗野  | 20:00~21:00<br>キック ボクシング<br>担当 阿部                              | 20:00~21:00<br>総合&寝技 初級&入門<br>担当 阿部   | 20:00~21:00<br>ブラジリアン柔術 初級&入門<br>担当 箕輪  | 20:00~21:00<br>キック ボクシング<br>担当 阿部                              | CLOSE |
| 20:00 | 21:00~22:00<br>総合&寝技 スパarring<br>担当 箕輪  | 21:00~22:00<br>ブラジリアン柔術 スパarring<br>担当 六本木                      | 21:00~22:00<br>ブラジリアン柔術&NO-GI<br>スパarring<br>担当 根橋   | 21:00~22:00<br>ジムワーク&スパarring<br>担当 根橋                         | 21:00~22:00<br>総合&寝技 スパarring<br>担当 箕輪  | 21:00~22:00<br>ブラジリアン柔術 スパarring<br>担当 根橋   |  |       |
| 21:00 | パーソナルトレーニング   | パーソナルトレーニング   | パーソナルトレーニング  | パーソナルトレーニング  | パーソナルトレーニング   | パーソナルトレーニング   |  |       |
| 22:00 |   |   |  |  |   |   |  |       |

👉 初心者が参加するのに適しているクラスです。  
 😊 親子で参加できるクラスです。

※ パーソナルトレーニングは料金体系が異なります。