

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

👉 … 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。