

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	9:00~13:00	9:00~13:00	9:00~13:00	9:00~13:00	9:00~13:00	9:00~13:00	8:30~10:00 ブラジリアン柔術&NO-GI テクニック&スパarring 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 (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 (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 (要予約)	10:00~11:00 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	※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は 別料金がかかります。	※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は 別料金がかかります。	※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は 別料金がかかります。	11:00~12:00 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							12:00~13:00 キックボクシング ジムワーク&スパarring 担当 箕輪
13:00	13:00~19:00	13:00~17:00	13:00~19:00	13:00~17:00	13:00~19:00	13:00~17:00	13:00~18:00 パーソナルトレーニング (要予約)
14:00	キックボクシング ジムワーク & フリー トレーニング	キックボクシング ジムワーク & フリー トレーニング	キックボクシング ジムワーク & フリー トレーニング	キックボクシング ジムワーク & フリー トレーニング	キックボクシング ジムワーク & フリー トレーニング	キックボクシング ジムワーク & フリー トレーニング	15:00~17:00 EXPERT MMA & KICK 担当 阿部
15:00	※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。	※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。
16:00		担当 飯島		担当 飯島			※中上級者 担当 阿部
17:00							
18:00	担当 飯島	17:30~18:45 ジュニア格闘技 (キック・寝技・フィジカル) 担当 飯島	担当 飯島	17:30~18:45 ジュニア格闘技 (キック・寝技・フィジカル) 担当 飯島	担当 飯島	17:30~18:45 ジュニア格闘技 (キック・寝技・フィジカル) 担当 阿部	
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 キックボクシング 初級&入門 担当 飯島	19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門 担当 飯島	19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門 担当 飯島	19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門 担当 飯島	19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門 担当 飯島	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 太田	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 飯島	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 太田	20:00~21:00 総合&寝技 初級&入門 担当 太田	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arring 担当 飯島	21:00~22:00 総合&寝技 スパarring 担当 飯島	21:00~22:00 ジムワーク&スパarring 担当 飯島	21:00~22:00 総合&寝技 スパarring 担当 飯島	21:00~22:00 ジムワーク&スパarring 担当 飯島	21:00~22:00 総合&寝技 スパarring 担当 飯島	21:00~22:00 ブラジリアン柔術&NO-GI スパarring 担当 鈴木
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。(対象は小学校4年生以上)