

	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&スパーリング 担当 阿部
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 阿部
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 阿部
12:00							12:00~13:00 キックボクシング ジムワーク&スパーリング 担当 阿部
13:00	13:00~17:00	13:00~19:00	13:00~17:00	13:00~19:00	13:00~17:00	13:00~19:00	13:00~18:00
14:00	キックボクシング ジムワーク & フリー トレーニング レディース キックボクシング	キックボクシング ジムワーク & フリー トレーニング レディース キックボクシング	キックボクシング ジムワーク & フリー トレーニング レディース キックボクシング	キックボクシング ジムワーク & フリー トレーニング レディース キックボクシング	キックボクシング ジムワーク & フリー トレーニング レディース キックボクシング	キックボクシング ジムワーク & フリー トレーニング レディース キックボクシング	パーソナルトレーニング (要予約)
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。	※パーソナルトレーニングは 別料金がかかります。
16:00	担当 阿部		担当 箕輪		担当 阿部		
17:00	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)		
18:00	担当 箕輪	担当 阿部	担当 箕輪	担当 阿部	担当 箕輪	担当 池上	
19:00	19:00~20:00 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 根橋 担当 箕輪	19:00~20:00 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 六本木 担当 阿部	19:00~20:00 ブラジリアン柔術&NO-GI 初級&入門 担当 栗野	19:00~20:00 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 根橋 担当 太田	19:00~20:00 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 根橋 担当 箕輪	19:00~20:00 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 根橋 担当 阿部	
20:00	20:00~21:00 総合&寝技 ブラジリアン柔術 初級&入門 初級&入門 担当 阿部 担当 箕輪	20:00~22:00 キック レディース ボクシング キックボクシング 担当 阿部	20:00~21:00 ブラジリアン柔術&NO-GI 初級&入門 担当 栗野	20:00~22:00 キック レディース ボクシング キックボクシング 担当 太田	20:00~21:00 総合&寝技 ブラジリアン柔術 初級&入門 初級&入門 担当 阿部 担当 箕輪	20:00~22:00 キック レディース ボクシング キックボクシング 担当 阿部	CLOSE
21:00	21:00~22:00 総合&寝技 ブラジリアン柔術 スパーリング スパーリング	ジムワーク&スパーリング 担当 六本木	21:00~22:00 ブラジリアン柔術&NO-GI スパーリング	ジムワーク&スパーリング 担当 根橋	21:00~22:00 総合&寝技 ブラジリアン柔術 スパーリング スパーリング	ジムワーク&スパーリング 担当 根橋	
22:00	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	

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)