

Gym Class Schedule 営業時間 月曜～金曜 14時～22時30分・土曜 10時～21時 日曜10時～13時

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun	日(特別 SP)
10時	14:00 OPEN	14:00 OPEN	10:00～12:00 14:00 OPEN	14:00 OPEN	14:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
11時			10:30～11:30 Wストレッチ&ヨガ stretch & yoga 門馬 I R Monma IR			10:30～11:30 ビギナーキック beginner kick カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	10:30～12:00 キックボクシング kickboxing カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	
12時						11:30～13:00 フリートレーニング open mat	12:00～13:00 フリートレーニング open mat	
13時						13:00～14:00 キックボクシング kickboxing カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	13:00 CLOSE	13:00～15:00 特別クラス SP class 青木真也 Shinya Aoki
14時	<b>14:00 OPEN</b>							
15時	14:30～15:30 キックボクシング kickboxing カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	14:00～16:30 フリートレーニング open mat & プライベート レッスン private lesson	14:30～15:30 キックボクシング kickboxing カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	14:30～15:30 キックボクシング kickboxing カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	14:00～16:30 フリートレーニング open mat & プライベート レッスン private lesson	14:30～16:00 グラップリング grappling カツヤ・シnya Katsuya・Shinya		15:00～17:00 選手練習 sparring 青木真也 Shinya Aoki
16時	15:30～19:00 フリートレーニング open mat & プライベート レッスン private lesson	16:30～18:00 キッズMMA kids class カツヤ・シnya	15:30～19:00 フリートレーニング open mat & プライベート レッスン private lesson	15:30～19:00 フリートレーニング open mat & プライベート レッスン private lesson	16:30～18:00 キッズMMA kids class カツヤ・シnya	16:00～19:00 フリートレーニング open mat & プライベート レッスン private lesson		
17時		18:00～19:00 フリートレーニング open mat			18:00～19:00 フリートレーニング open mat			
18時								
19時	19:00～20:00 ビギナーキック beginner kick カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	19:00～20:20 キックボクシング kickboxing カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	19:00～20:20 キックボクシング kickboxing カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	19:00～20:20 キックボクシング kickboxing カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	19:00～20:00 ビギナーキック beginner kick カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	19:00～20:30 ブラジリアン柔術 B Jiu-Jits アレックス		
20時	20:00～21:00 アドバンスキック advance kick カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	20:30～22:00 ブラジリアン柔術 B Jiu-Jits アレックス Alex	20:30～22:00 MMA & グラップリング grappling カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	20:30～22:00 ブラジリアン柔術 B Jiu-Jits 隔週 土屋大喜 Tike Tsuchiya 岡田秀人 Hideto Okada	20:00～21:00 アドバンスキック advance kick カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	20:30～21:00 スーパーorフリー		
21時	21:00～22:30 MMA & グラップリング grappling カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	22:00～22:30 スーパーorフリー	22:00～22:30 スーパーorフリー	22:00～22:30 スーパーorフリー	21:00～22:30 MMA & グラップリング grappling カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	21:00 CLOSE		
22時								
	<b>22:30 CLOSE</b>							

※特別月の日曜日  
 ☆青木真也クラスは要予約  
 有料となります  
 ・ジム会員  
 ¥2,600  
 ・ビジター  
 ¥4,100  
 ☆選手練習  
 ・ジム会員  
 無料  
 ・ビジター  
 ¥1,000

※営業時間外でのプライベートレッスンは応相談となります。

※水曜 ウェーブストレッチ&ヨガ【料金】メンバー無料 ご家族500円 ビジター1000円

2020年7月1日現在～