


	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 キックボクシング kickboxing	10:30～11:30 キックボクシング kickboxing	
12時						11:30～12:30 キッズ選手クラス kids player	11:30～12:30 初心者 ブラジリアン柔術 藤田ムネリ Mnunenori Fujita	
13時						13:00 CLOSE	13:00 CLOSE	
14時	<b>14:00 OPEN</b>							13:00～15:00 特別クラス SP class 青木真也 Shinya Aoki
15時	14:30～15:30 女性優先 キックボクシング kickboxing	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 女性優先 キックボクシング kickboxing	14:30～15:30 女性優先 キックボクシング kickboxing	14:30～15:30 女性優先 キックボクシング kickboxing			
16時	15:30～17:00 フリートレーニング open mat & プライベート レッスン private lesson							15:00～17:00 選手練習 sparring 青木真也 Shinya Aoki
17時	17:00～18:00 キッズ選手クラス kids player	16:30～17:30 キッズキック kids kick	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	16:30～17:30 キッズキック kids kick	17:00 OPEN		17:00 CLOSE
18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			17:30～18:00 キッズ マット運動	17:30～18:30 初心者 ブラジリアン柔術 藤田ムネリ Mnunenori Fujita	17:30～18:30 初心者 ブラジリアン柔術 藤田ムネリ Mnunenori Fujita	※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
19時	19:00～20:20 キックボクシング kickboxing	19:00～20:20 キックボクシング kickboxing	19:00～20:00 キックボクシング kickboxing	19:00～20:20 キックボクシング kickboxing	19:00～20:00 キックボクシング kickboxing	19:00～20:30 ブラジリアン柔術 B Jiu-Jits アレックス Alex	19:00～20:30 ブラジリアン柔術 B Jiu-Jits アレックス Alex	
20時			20:00～21:00 初心者MMA beginner mma		20:00～21:00 初心者MMA beginner mma			
21時	20:30～22:00 MMA グラップリング grappling	20:30～22:00 ブラジリアン柔術 B Jiu-Jits アレックス Alex	21:00～22:00 MMA グラップリング grappling	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	21:00～22:00 MMA グラップリング grappling	20:30～21:00 スーパーorフリー		
22時	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	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 CLOSE		
	<b>22:30 CLOSE</b>							

 初心者の方も久しぶりの方も  
 お気軽にご参加いただけるクラスです。  
**女性**もご参加いただけます。  
 ※**女性優先クラス**は男性の参加も可能で  
 すが、女性に合わせたメニューとなります。

※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

2022年4月1日現在～

