

	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	14:00 OPEN	14:00 OPEN	14:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
11時						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						スーパー フリートレーニング Open mat	11:30～12:30 初心者 ブラジリアン柔術 藤田ムネノリ Mnunenori Fujita	
13時						12:00～13:30 キッズ・ジュニア 柔術 Kids&Jr Jiu-Jits	13:00 CLOSE	
14時	14:00 OPEN					14:00 CLOSE		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			15:00～ フリースパー Sparring 青木真也
16時								16:30 CLOSE
17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	16:30～17:30 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	16:30～18:00 キッズ・ジュニア 柔術 Kids&Jr Jiu-Jits	16:30～17:30 キッズキック Kids kick	17:00 OPEN		
18時		17:30～18:00 キッズ マット運動			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 藤田ムネノリ 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 ¥3,000 ・ビジター ¥5,500	
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	19:00～20:20 キックボクシング Kickboxing	19:00～20:20 キックボクシング Kickboxing	19:00～20:20 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		
20時								
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	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 隔週 土屋大喜 Tike Tsuchiya 岡田秀人 Hideto Okada	20:30～22:00 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		
	22:30 CLOSE							

*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。

📌 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。

