

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun	日(特別 SP)
10時	15:00 OPEN	15:00 OPEN	15:00 OPEN	15:00 OPEN	15:00 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						11:30～12:00 フリートレーニング open mat	11:30～12:30 キッズ&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&初心者 ブラジリアン柔術 Jiu-Jits	13:00 CLOSE	
14時						14:00 CLOSE		13:00～15:00 特別クラス SP class 青木真也 Shinya Aoki
15時	15:00 OPEN							
16時	15:30～16:20 女性優先 キックボクシング kickboxing	15:00～16:30 フリートレーニング open mat & プライベート レッスン private lesson	15:30～16:20 女性優先 キックボクシング kickboxing	15:30～16:20 女性優先 キックボクシング kickboxing	15:30～16:20 女性優先 キックボクシング kickboxing	15:00～16:00 キックボクシング スパーリング クラス ※不定期開催		15:00～17:00 選手練習 sparring 青木真也 Shinya Aoki
17時	16:30～18:00 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 17:30～18:00 キッズ マット運動	16:30～18:00 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&初心者 ブラジリアン柔術 Jiu-Jits	16:30～17:30 キッズキック kids kick 17:30～18:00 キッズ マット運動			17:00 CLOSE
18時	18:00～19:20 キックボクシング kickboxing	18:00～19:00 フリートレーニング	18:00～19:20 初心者 ブラジリアン柔術 Jiu-Jits	18:00～19:00 フリートレーニング	18:00～18:30 フリートレーニング	18:00		※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	19:30～20:50 初心者 ブラジリアン柔術 Jiu-Jits	19:00～20:20 キックボクシング kickboxing	19:30～20:20 キックボクシング アドバンスクラス	19:00～20:20 キックボクシング kickboxing	18:30～19:20 キックボクシング kickboxing	18:30～19:30 ブラジリアン柔術 スパーリング クラス		
20時	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 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	19:30～20:50 ブラジリアン柔術 B Jiu-Jits アレックス Alex	20:00 CLOSE		
21時	22:00～22:30 スパー-orフリー	22:00～22:30 スパー-orフリー	22:00～22:30 スパー-orフリー	22:00～22:30 スパー-orフリー	22:00～22:30 スパー-orフリー			
22時	22:30 CLOSE							

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。