

月	火	水	木	金	土	日
	11:00～13:00 プロ練習	11:00～12:00 ボクシング エクササイズ ウィッキー	11:00～13:00 プロ練習	10:30～12:00 護身術 ハガイ	10:00～11:00 フィットネス ストレッチ ウィッキー	
		12:00～14:00 フリーミット ゲンナロン				11:00～12:00 キックボクシング エクササイズ ウィッキー
		16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30 キッズレスリング 長谷川	16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30 キッズレスリング 大越	16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30 キッズレスリング 大越	13:00～14:00 14:15～15:15 15:30～16:30 キッズレスリング 大越・長谷川 (美憂)	14:00～16:00 ダイエット トレーニング 大越
					17:00～18:00 レスリング 長谷川	18:00 閉館
18:00～22:00 フリーミット アーセン	18:00～22:00 フリーミット アーセン	18:00～22:00 フリーミット 河津	18:00～22:00 フリーミット 河津	18:00～22:00 フリーミット アーセン	18:00～22:00 フリーミット 河津	
19:30～20:30 柔術 (初級) トミー	19:30～20:30 柔術 (中級～) 大浦	19:30～20:30 レスリング 大越	19:30～20:30 MMA (初中級) ※	19:30～20:30 打撃 高橋	18:00～19:30 プロ・アマ練習	
20:40～21:40 柔術 (グラップリング) トミー	20:40～21:40 柔術 (中級～) 大浦	20:40～21:40 プロ・アマ練習	20:40～21:40 MMA (上級) ※	20:40～21:40 打撃 高橋	19:30～20:30 筋トレ (初心者) 稲垣	
22:00 閉館						

※木曜日MMAのクラスのコーチは週替わりとなります。

7/1：アーセン 7/8：アーセン 7/15：ウィッキー 7/29：高橋

赤色のクラス は今月は体験無料です。予約不要ですのでお気軽にご参加ください！