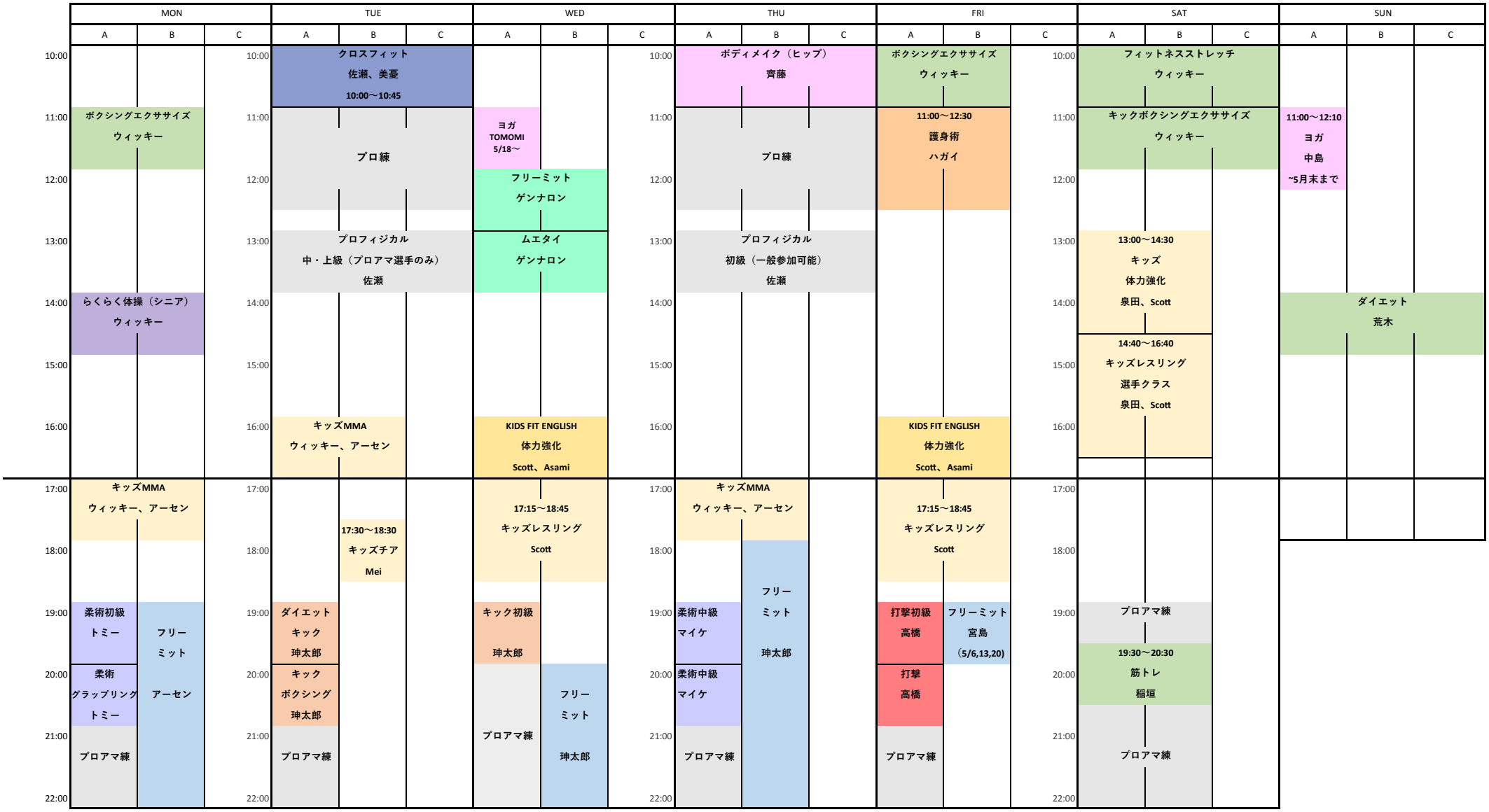
MON
TUE
WED
THU
FRI
SAT
SUN
A
B
C
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
ボクシングエクササイズ
ウィッキー
らくらく体操（シニア）
ウィッキー
キッズMMA
ウィッキー、アーセン
柔術初級
トミー
フリー
ミット
アーセン
柔術
グラップリング
トミー
プロアマ練
クロスフィット
佐瀬、美憂
10:00〜10:45
プロ練
プロフィジカル
中・上級（プロアマ選手のみ）
佐瀬
キッズMMA
ウィッキー、アーセン
17:30〜18:30
キッズチア
Mei
ダイエット
キック
珅太郎
キック
ボクシング
珅太郎
プロアマ練
ヨガ
TOMOMI
5/18〜
フリーミット
ゲンナロン
ムエタイ
ゲンナロン
KIDS FIT ENGLISH
体力強化
Scott、Asami
17:15〜18:45
キッズレスリング
Scott
キック初級
珅太郎
プロアマ練
フリー
ミット
珅太郎
ボディメイク（ヒップ）
齊藤
プロ練
プロフィジカル
初級（一般参加可能）
佐瀬
キッズMMA
ウィッキー、アーセン
フリー
ミット
珅太郎
柔術中級
マイケ
柔術中級
マイケ
プロアマ練
ボクシングエクササイズ
ウィッキー
11:00〜12:30
護身術
ハガイ
KIDS FIT ENGLISH
体力強化
Scott、Asami
17:15〜18:45
キッズレスリング
Scott
打撃初級
高橋
打撃
高橋
プロアマ練
フリーミット
宮島
（5/6,13,20)
フィットネスストレッチ
ウィッキー
キックボクシングエクササイズ
ウィッキー
13:00〜14:30
キッズ
体力強化
泉田、Scott
14:40〜16:40
キッズレスリング
選手クラス
泉田、Scott
プロアマ練
19:30〜20:30
筋トレ
稲垣
プロアマ練
11:00〜12:10
ヨガ
中島
~5月末まで
ダイエット
荒木