8月

	MON A	MON B	MON C	TUE A	TUE B	TUE C	WED A	WED B	WED C	THU A	THU B	THU C	FRI A	FRI B	FRI C	SAT A	SAT B	SAT C	SUN A	SUN B	SUN C
10:00				クロスフィット 佐瀬、美憂 8/2休み						ボディメイク（ヒップ） 齊藤			ボクシング ウィッキー			ストレッチ ウィッキー(拳太郎)					
11:00	ボクシング ウィッキー			プロ練			ヨガ TOMOMI			プロ練			11:00～12:30 護身術 ハガイ			キックボクシング ウィッキー（拳太郎）			ヨガ MOMOCO、中島 M(7.28)中島(21)		
12:00	フリーミット ゲンナロン 8/8.22.29																				
13:00	ムエタイ ゲンナロン 8/8.22.29															13:00～14:30 キッズ 体力強化 泉田、Scott		ダイエット 荒木			
14:00	ストレッチ ウィッキー												ストレッチ ウィッキー						ダイエット 荒木		
15:00																14:40～16:40 キッズレスリング 選手クラス 泉田、Scott					
16:00				キッズMMA ウィッキー、アーセン			KIDS FIT ENGLISH 体力強化 Scott、Asami						KIDS FIT ENGLISH 体力強化 Scott、Asami		ダイエット 荒木						
17:00	キッズMMA ウィッキー、アーセン						17:15～18:45 キッズレスリング Scott			キッズMMA ウィッキー、アーセン			17:15～18:45 キッズレスリング Scott								
18:00				プロ 打ち込み練							フリーミット 珅太郎	NEW									
19:00	柔術 グラップリング トミー	フリーミット 加藤瑠偉 19:00~20:00	NEW	キック ボクシング 珅太郎	フリーミット 拳太郎		キック ボクシング 珅太郎			柔術 マイケ	フリーミット 拳太郎	女性限定 キック 珅太郎	MMA 高橋			プロアマ練					
20:00	柔術 トミー		女性限定 ムエタイ 拳太郎	キック ボクシング 珅太郎				フリー ミット 珅太郎		柔術 マイケ	フリーミット 珅太郎		MMA 高橋	ミット RYOGA 12,19,26		19:30～20:30 筋トレ 稲垣					
21:00	プロアマ練			プロアマ練			プロアマ練			プロアマ練			プロアマ練			プロアマ練					
22:00																					

NEWS＆EVENT

お盆休み　8/14.15.16

祝日休み　8/11(木)

8月のチアクラスは1ヶ月お休みです。

ゲンナロンクラスは8月のみ月曜日12時から14時

となりますのでよろしくお願いいたします。

NEW CLASS

月曜日20時から女性限定ムエタイクラス

木曜日19時～女性限定キックボクシングクラス

是非お越しくださいませ。