

2023.5月

女性オススメ  
DAY!!

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	NEWS&EVENT
	マット＆格闘技エリア							NEWS&EVENT
10:00	10:00-11:00 ピラティス TOMO	10:00-11:00 フィジカル&ストレッチング 森川陽斗	10:00-11:00 ヨガ TOMOMI	10:00-11:00 キックフィットネス RYUYA	10:00-11:00 ヨガ 三島めぐみ	10:00-11:00 コンディショニング NAO	10:00-11:00 ピラティス TOMO	5/3 (水) ~5/5 (金)のGW期間 クラスは18時までとなります。
11:00	11:00-12:00 ボディメイクエクササイズ TOMO	11:00-12:30 プロ練	11:00-12:00 ピラティス TOMO	11:00-12:30 プロ練	11:00-12:30 護身術 ハガイ	11:00-12:00 【初級】 MMA基礎 REO	11:00-12:00 ヨガ MOMOCO	5/3 (水) ピラティス 休講 講師：TOMO 5/4 (木) キックフィットネス 代行 講師：皇土郎
12:00	12:00-13:00 キックフィットネス RYUYA		12:00-13:00 フリーミット ゲンナロン			12:00-13:00 【有料クラス】 おひとり：¥1,000/1回 ボディメイクのための食事指導 NAO	12:00-13:00 ダンス・リズムトレーニング MAO	5/6 (土) 終日、スタッフ不在の為、 受付は閉鎖しております。
13:00			13:00-14:00 ムエタイ ゲンナロン			13:00-14:30 【ageフリー】 キッズ体力強化 泉田&松井	13:00-14:00 フィジカル YSAスタッフ	5/14 (日) 10:00~15:00までのクラスは キッズイベントのため休講
14:00							14:00-15:00 【基礎】 ボクシング 芽依	5/20 (土) MMA基礎 代行 講師：岡野
15:00							15:00-16:00 筋トレ NAO	5/20 (土) 筋トレ 休講 講師：稲垣 5/21 (日) ヨガ 代行 講師：中島
16:00	16:00-17:00 キッズキック RYUYA	16:00-17:00 【ageフリー】 キッズレスリング 森川陽斗	16:00-17:00 【3歳~6歳】 キッズレスリング 森川陽斗	16:00-17:00 キッズダンス MAO	16:00-17:00 【3歳~6歳】 キッズレスリング 森川陽斗	16:00-17:00 【小学1年生以上】 キッズレスリング 泉田&松井		5/22 (月) ボディメイクエクササイズ 休講 講師：TOMO
17:00	17:00-18:00 【ageフリー】 キッズレスリング 森川陽斗	17:00-18:30 キッズテア Mei	17:00-18:00 【小学1年生以上】 キッズレスリング 森川陽斗	17:00-18:00 キッズボクシング 芽依	17:00-18:00 【小学1年生以上】 キッズレスリング 森川陽斗	17:00-18:00 大人レスリング 泉田		5/22 (月) ピラティス 休講 講師：TOMO
18:00	18:00-19:00 大人レスリング 森川陽斗		18:00-19:00 完コピダンス MAO	18:00-19:00 キックボクシング 埜太郎	18:00-19:00 【初級】 MMA基礎(打投種) 埜太郎	18:00-19:30 アマ・プロ練		5/24 (水) ピラティス 休講 講師：TOMO
19:00	19:00-20:00 グラップリング 【テクニク】 トミー	19:00-20:00 【初級~中級】 キックボクシング 埜太郎	19:00-20:00 【女性限定】 【初級~中級】 キックボクシング 埜太郎	19:00-20:00 柔術 【テクニク】 マイケ	19:00-20:00 【中級~上級】 MMA基礎 高橋源伍			5/29 (月) キッズキック 代行 講師：REO
20:00	20:00-21:00 グラップリング 【スパー】 トミー	20:00-21:00 【中級~上級】 キックボクシング 埜太郎	20:00-21:00 【女性限定】 【中級~上級】 キックボクシング 埜太郎	20:00-21:00 柔術 【スパー】 マイケ	20:00-21:00 【中級~上級】 MMAスパー 高橋源伍	19:30-20:30 筋トレ 稲垣		
21:00		21:00-21:45 【スパー】 キックボクシング 埜太郎	21:00-22:00 リラクックスヨガ Chiemi					
22:00								

今月はキンプリ  
やります♪

ミット、3分×2R  
受け付けております！  
お気軽にスタッフへ  
お声がけください！！  
**YSA**  
YAMAMOTO SPORTS ACADEMY

ストレッチマシンZERO-Iのご案内を下記のお時間にて行っております！  
お気軽にZERO-Iトレーナーの深澤へお声がけください！！  
毎週 木曜日 10:00~19:00 土曜日 12:00~21:00

※クラスのない時間帯は空いてるスペースをご自由にお使いください！(ストレッチや自主練など)