

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
	マット & 格闘技エリア	24GYMエリア	マット & 格闘技エリア	24GYMエリア	マット & 格闘技エリア	24GYMエリア	マット & 格闘技エリア	24GYMエリア
10:00	10:00-11:00 キックフィットネス RYUYA		10:00-11:00 ヨガ TOMOMI	10:00-11:00 ボクシング ウィッキー	10:00-11:00 キックフィットネス RYUYA	10:00-11:00 ストレッチ ウィッキー	10:00-11:00 ピラティス TOMO NEW 3/11よりスタート	
11:00	11:00-12:00 ボクシング ウィッキー			11:00-12:30 プロ線	11:00-12:30 護身術 ハガイ	11:00-12:00 ボクシング ウィッキー	11:00-12:00 ヨガ MOMOCO	
12:00			12:00-13:00 フリーミット ゲンナロン		11:30-12:30 サーキットTR TOMO NEW			
13:00	12:30-13:30 ピラティス TOMO NEW		13:00-14:00 ムエタイ ゲンナロン	1日1回 最大3分×2Rのミット は無料です。スタッフアワー中は 随時受付可。お気軽にスタッフ へお声掛けください。	13:00-14:00 ピラティス TOMO NEW	13:00-14:30 キッズ体力強化 泉田	13:00-14:00 フィジカル 皇土郎 NEW	
14:00	1日1回 最大3分×2Rのミット は無料です。スタッフアワー中は 随時受付可。お気軽にスタッフ へお声掛けください。	11:00-12:30 プロ線	1日1回 最大3分×2Rのミット は無料です。スタッフアワー中は 随時受付可。お気軽にス タッフへお声掛けください。	14:30-15:30 ダンスエクササイズ MAO NEW	1日1回 最大3分×2Rのミット は無料です。スタッフアワー中は 随時受付可。お気軽にスタッフ へお声掛けください。	14:40-16:40 キッズレスリング 選手クラス 泉田	14:00-15:00 ボクシング 芽依	
15:00		1日1回 最大3分×2Rのミット は無料です。スタッフアワー中は 随時受付可。お気軽にスタッフ へお声掛けください。					1日1回 最大3分×2Rのミット は無料です。スタッフアワー中は 随時受付可。お気軽にスタッフ へお声掛けください。	
16:00	16:00-17:00 キッズキック RYUYA NEW	16:00-17:00 キッズMMA ウィッキー	16:00-17:00 【3歳～6歳】 キッズ体操教室 YSAスタッフ NEW	16:00-17:00 キッズMMA ウィッキー	16:00-17:00 【3歳～6歳】 キッズ体操教室 YSAスタッフ NEW			
17:00	17:00-18:00 キッズMMA ウィッキー		17:00-18:00 【小学1年生以上】 キッズ体操教室 YSAスタッフ NEW	17:00-18:00 キッズボクシング 芽依 & 坤太郎	17:00-18:00 【小学1年生以上】 キッズ体操教室 YSAスタッフ NEW	17:00-18:00 大人レスリング 泉田	16:30-17:30 筋トレ NAO NEW 3/11よりスタート	
18:00	18:00-19:00 MMA アーセン	18:00-19:00 プロ線 打ち込み	18:00-19:00 完コビダンス MAO NEW	18:00-19:00 【女性限定】 キックボクシング 坤太郎	18:00-19:00 MMA アーセン	18:00-19:00 プロ線 フィジカル 石井	NEWS & EVENT 3/3 護身術代行 講師：RYUYA 3/19 ヨガ代行 講師：中島 3/21 祝日のため受付は18時まで	
19:00	19:00-20:00 柔術 & グラップリング トミー	19:00-20:00 キックボクシング 坤太郎 NEW	19:00-20:00 キックボクシング 坤太郎	19:00-20:00 柔術 マイク	19:00-20:00 MMA アーセン	1日1回 最大3分×2Rのミットは 無料です。スタッフアワー中は随 時受付可。お気軽にスタッフへお 声掛けください。		
20:00	19:30-20:30 筋トレ NAO	19:30-20:30 フィジカル YSAスタッフ NEW	19:30-20:30 MMA アーセン	19:00-20:00 キックボクシング 坤太郎	19:00-21:00 MMA 高橋選伍	19:30-20:30 筋トレ 稲垣		
21:00	20:00-21:00 柔術 & グラップリング トミー	20:00-21:00 キックボクシング 坤太郎	20:00-21:00 【女性限定】 キックボクシング 坤太郎	20:00-21:00 柔術 マイク	20:00-21:00 MMA アーセン			
22:00			20:00-22:00 プロアマ線			20:30-22:00 プロアマ線		

