

女性オススメ DAY!!

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	MEMO
10:00	マット&格闘技エリア ピラティス TOMO 2/12 休講	マット&格闘技エリア ヨガ 三島くみこ	マット&格闘技エリア ヨガ TOMOMI	マット&格闘技エリア ZERO-I コンディショニング 深澤	マット&格闘技エリア ヨガ 三島くみこ	マット&格闘技エリア 自重トレーニング NAO 2/10 休講	マット&格闘技エリア ヨガ MOMOCO 2/25 休講	
11:00	ボディメイクエクササイズ TOMO 2/12 休講		ピラティス TOMO 11:00-13:00 MMA 【上級】コクエイ		11:10-12:40 護身術 ハガイ	11:10-12:40 【初級～中級】キックボクシング 神太郎	ピラティス TOMO 2/11 休講	
12:00		11:10-12:40 プロ線	12:20-13:20 サークットトレーニング TOMO	11:10-12:40 プロ線	12:50-13:20 脂肪燃焼全カサキート TOMO	13:00-14:30 【ageフリー】キッズ体力強化 泉田&松井	12:20-13:20 筋トレ NAO 2/11 休講	
13:00	12:20-13:20 キックボクシング REO					14:40-15:40 【ageフリー】キッズレスリング 泉田&松井	13:30-14:30 【初級～中級】キックボクシング REO / 岡野	
14:00						15:50-16:50 【ageフリー】キッズレスリング 上級 泉田&松井	14:40-15:40 【初級】MMA基礎 REO	
15:00								
16:00	16:30-18:00 キッズキック&体力強化 REO	16:00-17:00 【ageフリー】キッズレスリング 中村海斗	16:00-17:00 【3歳～6歳】キッズレスリング 中村海斗	16:00-17:00 キッズダンス Mao 2/29 休講	16:00-17:00 【3歳～6歳】キッズレスリング 中村海斗		15:50-16:50 フリーミット YSAスタッフ	
17:00		17:00-18:00 キッズチア Mao	17:00-18:00 【小学1年生以上】キッズレスリング 中村海斗	17:00-18:00 キッズフィジカル YSAスタッフ	17:00-18:00 【小学1年生以上】キッズレスリング 中村海斗	17:00-18:00 大人レスリング 泉田		
18:00								
18:10-19:10 MMA 【上級】				18:10-19:10 キックボクシング 神太郎	18:10-19:10 MMA 【上級】	2/24 休講		
19:00		18:50-19:50 【初級～中級】キックボクシング 神太郎	18:50-19:50 【女性限定】初級～中級 キックボクシング 神太郎			18:30-19:45 強くなる体幹トレーニング ISHII		
19:20-20:20 グラップリング【基礎/初心者向けクラス】トミー ※基礎を磨きたい、経験者の方も参加可能！		19:50-20:50 【女性限定】中級～上級 キックボクシング 神太郎	19:50-20:50 【女性限定】中級～上級 キックボクシング 神太郎	19:20-20:20 柔術【基礎/初心者向けクラス】マイケ ※基礎を磨きたい、経験者の方も参加可能！	19:20-20:20 【初級】MMA基礎 嶺 大基			
20:00		20:00-21:00 【中級～上級】キックボクシング 神太郎		20:20-21:20 柔術【経験者向けクラス】マイケ ※初心者の方もご参加いただけます。		20:00-20:20 リラックスメディテーション ISHII		
21:00	20:20-21:20 グラップリング【経験者向けクラス】トミー ※初心者の方もご参加いただけます。		21:00-22:00 リラクソヨガ Chiemi		20:30-21:30 【中級～上級】MMAテクニク 嶺 大基	2/24 休講		
22:00		21:10-21:55 【スパ】キックボクシング 神太郎						

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！！



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トレーナーへお声がけください！！

毎週 月曜日 10:00~19:00 / 木曜日 10:00~19:00 / 金曜日 12:00~21:00 / 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）