

2023.11月

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 10:00-11:00 ピラティス TOMO	マット&格闘技エリア 10:00-11:00 ヨガ 三島くみこ	マット&格闘技エリア 10:00-11:00 ヨガ TOMOMI	マット&格闘技エリア 10:00-11:00 キックフィットネス RYUYA	マット&格闘技エリア 10:00-11:00 ヨガ 三島くみこ	マット&格闘技エリア 10:00-11:00 自衛トレーニング NAO	マット&格闘技エリア 10:00-11:00 ヨガ MOMOCO	11/19 代行 担当: Chiemi
11:00	11:10-12:10 ボディメイクエクササイズ TOMO	11:10-12:40 プロ練	11:10-12:10 ピラティス TOMO	11:10-12:40 プロ練	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	11:10-12:20 ピラティス TOMO	
12:00	12:20-13:20 キックフィットネス RYUYA		12:20-13:20 サーキットトレーニング TOMO		12:50-13:20 脂肪燃焼全力サーキット 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	
13:00	13:30-14:30 【基礎】 キックボクシング RYUYA					14:40-15:40 【ageフリー】 キッズレスリング 泉田&松井	13:30-14:30 【基礎】 ボクシング REO	
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(打投権) REO	
15:00						17:00-18:00 大人レスリング 泉田	15:50-16:50 フリーミット YSAスタッフ	
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 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	16:00-17:00 【3歳～6歳】 キッズレスリング 中村海斗		17:00-17:30 ストレッチ YSAスタッフ	
17:00	17:00-18:00 キッズMMA REO	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			
18:00	18:10-19:10 【初級】 MMA基礎(打投権) REO			18:10-19:10 キックボクシング 神太郎	18:10-19:10 【初級】 MMA基礎(打投権) 神太郎	18:30-19:30 強くなる体幹トレーニング ISHII		
19:00	19:20-20:20 クラブリング 【テクニック】 トミー	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	19:20-20:20 柔術 【テクニック】 マイケ	19:20-20:20 【中級～上級】 MMA基礎 嶺 大基	19:30-20:00 リラクゼーション ISHII		
20:00	20:30-21:30 クラブリング 【スパー】 トミー	20:00-21:00 【中級～上級】 キックボクシング 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	20:30-21:30 柔術 【スパー】 マイケ	20:30-21:30 【中級～上級】 MMAスパー 嶺 大基			
21:00		21:10-21:55 【スパー】 キックボクシング 神太郎	21:00-22:00 リラクセスヨガ Chiemi					
22:00								

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)