2024.10月

女性オススメDAY！！

MON

プログラム①

- 10:00-11:00 ヒップアップエクササイズ mao NEW
- 11:10-12:10 サーキットトレーニング 城大朗
- 12:20-13:20 キックフィットネス 鬼山 斑猫
- 13:30-14:30 フリーミット 鬼山 斑猫
- 16:30-18:00 キッズキックボクシング REO
- 18:10-19:10 筋トレ 城大朗
- 19:20-20:20 【基礎/初心者向けクラス】 グラップリング トミー
- 20:20-21:20 【経験者向けクラス】 グラップリング トミー

プログラム②

- 18:30-20:00 プロアマ練

10/21 代行：城大朗

10/14 代行：嶺

10/14 代行：嶺

10/14 代行：城大朗

TUE

プログラム①

- 7:00-8:00 モーニングヨガ KURUMI
- 10:00-11:00 ヨガ 三島くみこ
- 11:10-12:40 プロ練
- 1日1回 2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
- 16:00-17:00 【ageフリー】 キッズレスリング 中村 海斗
- 17:00-18:00 キッズチア Mao
- 18:50-19:50 【初級～中級】 キックボクシング 珅太郎
- 20:00-21:00 【中級～上級】 キックボクシング 珅太郎
- 21:10-21:55 【スパー】 キックボクシング 珅太郎

プログラム②

WED

プログラム①

- 10:00-11:00 リズムボクササイズ mao
- 11:10-11:40 HIIT mao NEW
- 16:00-17:00 【3歳～6歳】 キッズレスリング 中村 海斗
- 17:00-18:30 【小学1年生以上】 キッズレスリング 中村 海斗
- 18:50-19:50 【女性限定】 【初級～中級】 キックボクシング 珅太郎
- 19:50-20:50 【女性限定】 【中級～上級】 キックボクシング 珅太郎
- 21:00-22:00 リラックスヨガ Chiemi

プログラム②

- 11:00-13:00 【上級】 MMA コクエイ

THU

プログラム①

- 10:00-11:00 ZERO-I コンディショニング 深澤 奨
- 11:10-12:10 筋トレ 城大朗
- 1日1回 2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
- 16:00-17:00 キッズダンス Mao
- 17:00-18:00 キッズフィジカル YSAスタッフ
- 18:10-19:10 キックボクシング 珅太郎
- 19:20-20:20 【基礎/初心者向けクラス】 柔術 エリック
- 20:20-21:20 【経験者向けクラス】 柔術 エリック

プログラム②

- 11:10-12:40 プロ練

10/10 代行：有田

FRI

プログラム①

- 10:00-11:00 ヨガ 三島くみこ
- 11:10-12:40 護身術 ハガイ
- 13:00-13:45 【基礎】キックボクシング 鬼山 斑猫
- 13:30-14:30 キックボクシング 鬼山 斑猫 NEW
- 16:00-17:00 【3歳～6歳】 キッズレスリング 中村 海斗
- 17:00-18:00 【小学1年生以上】 キッズレスリング 中村 海斗
- 19:20-20:20 【基礎】 MMA 高橋遼伍
- 20:30-21:30 【中級～上級】 MMA 高橋遼伍

プログラム②

- 18:30-20:00 プロアマ練

SAT

プログラム①

- 8:50-9:50 【基礎】 グラップリング 鬼山 斑猫
- 10:00-11:00 自重トレーニング 城大朗 NEW
- 11:10-12:40 【初級～中級】 キックボクシング 珅太郎
- 13:00-14:30 【ageフリー】 キッズ体力強化 泉田＆松井
- 14:40-15:40 【ageフリー】 キッズレスリング 泉田＆松井
- 15:50-16:50 【ageフリー】 キッズレスリング上級 泉田＆松井
- 17:00-18:20 大人レスリング 泉田
- 18:30-20:00 【上級】 MMA 高橋遼伍

プログラム②

- 13:00-14:00 フリーミット 嶺 大基
- 14:10-15:10 【女性限定】 フリーミット 嶺 大基

SUN

プログラム①

- 8:10-8:40 ストレッチ&コンディショニング 嶺 大基
- 8:50-9:50 フリーミット 嶺 大基
- 10:00-11:00 マインドフルネスヨガ KURUMI
- 11:10-12:10 【超初級】 ダンス/リズムトレーニング SAYA NEW
- 12:20-13:20 ZERO-I コンディショニング 有田 亘希 NEW
- 13:30-14:30 【基礎】 キックボクシング 岡野
- 14:40-15:40 【初級】 MMA REO
- 15:50-16:50 フリーミット YSAスタッフ

プログラム②

10/20 休講

10/20 代行：岡野

NEWS＆EVENT

10/15
館内メンテナンスのため
終日休館日

10/26 13:00-16:50
キッズレスリング練習試合開催
通常クラスの実施はございません。

10/27
格闘技イベント開催のため
クラスは終日お休み

YSA
YAMAMOTO SPORTS ACADEMY