

女性オススメ DAY!!

MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
プログラム①	プログラム②	プログラム①	プログラム②	プログラム①	プログラム②	プログラム①	プログラム②	プログラム①	プログラム②	プログラム①	プログラム②	プログラム①	プログラム②
7:00		7:00-8:00 モーニングヨガ KURUMI											
8:00	7:30-8:30 フローヨガ KURUMI NEW 12/2のみ開催!!											8:10-8:40 ストレッチ&コンディショニング 嶺 大基	
9:00										8:50-9:50 【基礎】 グラップリング 鬼山 斑猫		8:50-9:50 フリーミット 嶺 大基	
10:00	10:00-11:00 フローヨガ KURUMI NEW 12/2 ヒップアップクラス mao	10:00-11:00 ヨガ 三島くみこ		10:00-11:00 リズムボクササイズ mao	12/18 マインドフルネスヨガ KURUMI	10:00-11:00 ZERO-1 コンディショニング 深澤 奨		10:00-11:00 ヨガ 三島くみこ		10:00-11:00 自重トレーニング 城大朗	12/7 休講	10:00-11:00 マインドフルネスヨガ KURUMI	
11:00				11:10-11:40 HIIT mao	12/18 代行：城大朗		11:10-12:10 筋トレ 城大朗		11:10-12:40 キックボクシング ハガイ			11:10-12:10 【超初級】 ダンス/リズムトレーニング SAYA	
12:00	11:10-12:10 サーキットトレーニング 城大朗	11:10-12:40 プロ線			11:00-13:00 【上級】 MMA コクエイ		11:10-12:40 プロ線		13:00-13:45 【基礎】キックボクシング 鬼山 斑猫			12:20-13:20 ZERO-1 コンディショニング 有田 亘希	
13:00	12:20-13:20 キックフィットネス 鬼山 斑猫								13:30-14:30 キックボクシング 鬼山 斑猫			13:30-14:30 【基礎】 キックボクシング 岡野	
14:00	13:30-14:30 フリーミット 鬼山 斑猫	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					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			13:00-14:00 フリーミット 鬼山 斑猫		13:30-14:30 【基礎】 キックボクシング 岡野	
15:00									14:40-15:40 【ageフリー】 キッズレスリング 泉田 & 松井			14:40-15:40 【初級】 MMA 岡野	
16:00		16:00-17:00 【ageフリー】 キッズレスリング 中村 海斗		16:00-17:00 キッズダンス 中村 海斗		16:00-17:00 キッズダンス mao	12/19 休講	16:00-17:00 キッズダンス 中村 海斗		15:50-16:50 【ageフリー】 キッズレスリング上級 泉田 & 松井		15:50-16:50 フリーミット YSAスタッフ	
17:00	16:30-18:00 キッズキックボクシング 城大朗	17:00-18:00 キッズチア mao		17:00-18:30 【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 城大朗		17:00-18:00 【小学1年生以上】 キッズレスリング 中村 海斗		17:00-18:20 大人レスリング 泉田			
18:00	18:10-19:10 筋トレ 城大朗											NEWS & EVENT	
19:00	18:30-20:00 プロアマ線	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		18:10-19:10 キックボクシング 神太郎		18:30-20:00 プロアマ線		18:30-20:00 【上級】 MMA 高橋遼伍		12/17 館内メンテナンスのため 終日休館日	
20:00	19:20-20:20 【基礎/初心者向けクラス】 グラップリング トミー	20:00-21:00 【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		19:20-20:20 【基礎/初心者向けクラス】 柔術 エリック		19:20-20:20 【基礎】 MMA 高橋遼伍				12/28 イベント開催のため 17時以降クラス休講	
21:00	20:20-21:20 【経験者向けクラス】 グラップリング トミー	21:10-21:55 【スパ-】 キックボクシング 神太郎		21:00-22:00 リラクセスヨガ Chiemi		20:20-21:20 【経験者向けクラス】 柔術 エリック		20:30-21:30 【中級～上級】 MMA 高橋遼伍				12/30 会員様向けイベント開催のため 終日クラス休講 →13:00～18:00 館内最終メンテナンスのため休館	
22:00												12/31～1/3 年末年始のため、クラス休講 24GYMエリアのみ営業	

