

2024.4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	10:00-11:00 ヨガ 三島くみこ	10:00-11:00 ヨガ TOMOMI	10:00-11:00 ZERO-1コンディショニング 深澤	10:00-11:00 ヨガ 三島くみこ	10:00-11:00 自重トレーニング NAO	10:00-11:00 マインドフルネスヨガ KURUMI	
11:10-12:10 ボディメイクエクササイズ TOMO	11:10-12:40 プロ練	11:10-11:55 ピラティス基礎 TOMO 11:00-13:00 MMA 【上級】 コクエイ	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	
12:20-13:20 キックフィットネス REO		12:10-13:10 サーキットトレーニング TOMO		12:50-13:20 脂肪燃焼全カサーキット 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	
					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】 キックボクシング REO / 岡野	
					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	
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 17:00-18:00 キッズチア Mao	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	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 17:00-18:00 【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	15:50-16:50 フリーミット YSAスタッフ	
	18:10-19:10 MMA 【上級】		18:10-19:10 キックボクシング 神太郎	18:10-18:55 ピラティス基礎 TOMO 18:10-19:10 MMA 【上級】	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！	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【基礎/初心者向けクラス】 マイク ※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 横 大基	20:00-20:20 リラクスマディテーション ISHII		
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。	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	20:20-21:20 柔術【経験者向けクラス】 マイク ※初心者の方もご参加いただけます。	20:30-21:30 【中級～上級】 MMAテクニク 横 大基			
	21:10-21:55 【スパー】キックボクシング 神太郎	21:00-22:00 リラックスヨガ Chiemi					

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！！

