

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
7:00								
8:00							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 ヒップアップエクササイズ 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	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	10:00-11:00 マインドフルネスヨガ KURUMI	
11:00		11/25 代行：城大朗					11/17 休講	
11:10-12:10	11:10-12:10 サーキットトレーニング 城大朗		11:10-11:40 HIIT mao	11:10-12:10 筋トレ 城大朗	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	11:10-12:10 【超初級】 ダンスリズムトレーニング SAYA	
12:00		11:10-12:40 プロ練		11:00-13:00 【上級】 MMA コクエイ	11:10-12:40 プロ練			
12:20-13:20	12:20-13:20 キックフィットネス 鬼山 斑猫				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 昌希	
13:00						13:00-14:00 フリーミット 嶺 大基		
13:30-14:30	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		13:00-14:30 【ageフリー】 キッズ体力強化 泉田&松井	13:30-14:30 【基礎】 キックボクシング 岡野	
14:00						14:10-15:10 【女性限定】 フリーミット 嶺 大基	14:40-15:40 【初級】 MMA REO	
15:00						14:40-15:40 【ageフリー】 キッズレスリング 泉田&松井	15:50-16:50 フリーミット YSAスタッフ	
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 【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	15:50-16:50 【ageフリー】 キッズレスリング上級 泉田&松井		
17:00	16:30-18:00 キッズキックボクシング REO	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 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	17:00-18:20 大人レスリング 泉田	NEWS & EVENT 11/19 館内メンテナンスのため 終日休館日	
18:00								
18:10-19:10	18:10-19:10 筋トレ 城大朗			18:10-19:10 キックボクシング 神太郎				
19:00		18:30-20:00 プロアマ練	18:50-19:50 【初級～中級】 【女性限定】 キックボクシング 神太郎			18:30-20:00 【上級】 MMA 高橋遼伍		
19:20-20:20	19:20-20:20 【基礎/初心者向けクラス】 グラップリング トミー		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			
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 【経験者向けクラス】 柔術 エリック				
20:20-21:20	20:20-21:20 【経験者向けクラス】 グラップリング トミー		21:00-22:00 リラックスヨガ Chiemi		20:30-21:30 【中級～上級】 MMA 高橋遼伍			
21:00		21:10-21:55 【スパ-】 キックボクシング 神太郎						
22:00								



