

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						7:00-8:00 MMAフィットネス 鬼山 斑猫					
8:00								8:00-9:30 プロ練				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 ピラティス TOMO	10:00-11:00 ヨガ 三島くみこ		10:00-11:00 ヨガ TOMOMI	7/17.31 代行 : KURUMI	10:00-11:00 ZERO-1 コンディショニング 深澤 要		10:00-11:00 ヨガ 三島くみこ		10:00-11:00 自重トレーニング NAO	7/6 代行 : 城大朗	10:00-11:00 マインドフルネスヨガ KURUMI	
11:00	11:10-12:10 ボディメイクエクササイズ TOMO			11:10-11:55 ピラティス基礎 TOMO		11:00-13:00 【上級】 MMA コクエイ	11:10-12:10 筋トレ 城大朗	11:10-12:40 護身術 八ガイ	7/5.26 フィットネス'ササイズ' 担当 : 城大朗	11:10-12:50 【初級~中級】 キックボクシング 神太郎	7/7 ヒップアップ' 担当 : mao	11:10-12:10 ピラティス TOMO	7/7.21 ベンチプレス大会 担当 : 拳太郎
12:00		11:10-12:40 プロ練		12:10-13:10 サーキットトレーニング TOMO				12:50-13:20 脂肪燃焼全カサークット 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	12:20-13:20 キックフィットネス 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			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
14:00	13:30-14:30 フリーミット 鬼山 斑猫							13:30-14:30 【基礎】 キックボクシング 鬼山 斑猫		14:10-15:10 【女性限定】 フリーミット 鬼山 斑猫			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	7/27 キッズ'クラス' 3コマ休講		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 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		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	17:00-18:00 【小学1年生以上】 キッズレスリング 中村 海斗	7/26 キッズ'レスリング' 2コマ休講	17:00-18:00 大人レスリング 泉田			NEWS & EVENT
18:00													7/16 (火) 7:00~23:00 設備メンテナンスのため休館
18:10-19:10 筋トレ 城大朗	NEW			18:30-19:30 護身術 八ガイ		18:10-19:10 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	18:10-18:55 ピラティス基礎 TOMO	7/5.26 体幹トレーニング' 担当 : 城大朗	18:10-19:40 【上級】 MMA 高橋遼伍			
19:00		18:30-20:00 プロアマ練		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 【基礎/初心者向けクラス】 柔術 マイケ	19:20-20:20 【基礎/初心者向けクラス】 柔術 マイケ	19:20-20:20 【基礎】 MMA 高橋遼伍	18:30-20:00 プロアマ練				
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		20:20-21:20 【経験者向けクラス】 柔術 マイケ	20:20-21:20 【経験者向けクラス】 柔術 マイケ	20:30-21:30 【中級~上級】 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】 グラップリング トミー				21:00-22:00 リラックスヨガ Chiemi									
21:00		21:10-21:55 【スパー】 キックボクシング 神太郎											
22:00													

