

2025.1月

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
		7:00-8:00 モーニングヨガ KURUMI											
												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 【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	
10:00-11:00 プロ-ヨガ KURUMI		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 巽		10:00-11:00 ヨガ 三島くみこ	1/10 休講	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	
11:10-12:10 サーキットトレーニング 城大朗		11:10-12:10 ヒップアップエクササイズ mao	NEW	11:10-11:40 ボディメンテナス mao	NEW	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 【隔週クラス】 【初級～中級】 5日&19日/限界チャレンジ!! 12日&26日/リズムボクサ	NEW
12:20-13:20 キックフィットネス 鬼山 斑猫		12:20-13:20 ZERO-1 コンディショニング 有田 亘希	NEW	12:00-13:00 サーキットトレーニング 城大朗	NEW	12:20-12:50 ボディメンテナス 城大朗	NEW	13:00-13:45 【基礎】キックボクシング 鬼山 斑猫		13:00-14:00 フリーミット 鬼山 斑猫		12:20-13:20 ZERO-1 コンディショニング 有田 亘希	
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				13:30-14:30 キックボクシング 鬼山 斑猫		13:00-14:00 フリーミット 鬼山 斑猫		13:30-14:30 【基礎】 ボクシング トシヤ	NEW
		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						14:00-15:00 【基礎】 ボクシング トシヤ	NEW	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 5日:城大朗/19日:拳太郎 12日,26日:トシヤ	
16:30-18:00 キックボクシング 城大朗		17:00-18:00 キッズチア mao		16:30-18:00 キッズフィジカル mao		16:00-17:00 キッズダンス mao		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		14:40-15:40 キッズ格闘技基礎 泉田&松井		15:50-16:50 キッズ格闘技 泉田&松井	
18:10-19:10 筋トレ 城大朗						17:00-18:00 キッズフィジカル 城大朗				17:00-18:20 大人レスリング 泉田		15:50-16:50 スパリング 5日:城大朗/19日:拳太郎 12日,26日:トシヤ	NEW
19:20-20:20 【基礎/初心者向けクラス】 グラップリング トミー		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		19:20-20:20 【基礎/初心者向けクラス】 柔術 エリック		18:30-20:00 【上級】 MMA 高橋遼伍		NEWS & EVENT	
20:20-21:20 【経験者向けクラス】 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		20:30-21:30 【中級～上級】 MMA 高橋遼伍		1/4～ 通常営業開始			
		21:10-21:55 【スパ-】 キックボクシング 神太郎		21:00-22:00 リラックスヨガ Chiemi						1/12 2:00-4:00 ビル電気定期点検のため停電 上記時間は臨時休館			
										1/21 館内メンテナンスのため 終日休館日			

