2025.2月

女性オススメ
ＤＡＹ！！

MON

プログラム①

- 10:00-11:00 ZERO-I マシンサーキット 深澤 奨 (NEW)
- 11:10-12:10 サーキットトレーニング 生沼 祐人 (NEW)
- 12:20-13:20 キックフィットネス 鬼山 斑猫
- 13:30-14:30 フリーミット 鬼山 斑猫
- 16:30-18:00 キッズボクシング トシヤ (NEW)
- 18:10-19:10 筋トレ 村上 弘道 (NEW)
- 19:20-20:20 【基礎/初心者向けクラス】 グラップリング エリック
- 20:20-21:20 【経験者向けクラス】 グラップリング エリック

2/24
スパーリング大会

プログラム②

TUE

プログラム①

- 9:20-9:50 ウエストエクササイズ mao (NEW)
- 10:00-11:00 ヨガ 三島くみこ
- 11:10-12:10 ヒップアップエクササイズ mao
- 12:20-13:20 ZERO-I コンディショニング 有田 亘希
- 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
- 17:00-18:00 キッズチア mao
- 18:50-19:50 【初級～中級】 キックボクシング 珅太郎
- 20:00-21:00 【中級～上級】 キックボクシング 珅太郎
- 21:10-21:55 【スパー】 キックボクシング 珅太郎

プログラム②

WED

プログラム①

- 10:00-11:00 リズムボクササイズ mao
- 11:10-11:40 ボディメンテナンス mao
- 12:00-13:00 サーキットトレーニング 生沼 祐人 (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
- 16:30-18:00 キッズフィジカル mao
- 18:50-19:50 【女性限定】 【初級～中級】 キックボクシング 珅太郎
- 19:50-20:50 【女性限定】 【中級～上級】 キックボクシング 珅太郎
- 21:00-22:00 リラックスヨガ Chiemi

プログラム②

THU

プログラム①

- 10:00-11:00 ZERO-I コンディショニング 深澤 奨
- 11:10-12:10 筋トレ 生沼 祐人 (NEW)
- 12:20-12:50 ボディメンテナンス mao
- 14:00-15:00 【基礎】 ボクシング トシヤ
- 16:00-17:00 キッズダンス mao
- 17:00-18:00 キッズフィジカル mao
- 18:10-19:10 キックボクシング 珅太郎
- 19:20-20:20 【基礎/初心者向けクラス】 柔術 エリック
- 20:20-21:20 【経験者向けクラス】 柔術 エリック

2/27
スパーリング大会

プログラム②

- 19:20-20:35 フリーミット 珅太郎 (NEW)

FRI

プログラム①

- 10:00-11:00 ヨガ 三島くみこ
- 11:10-12:40 護身術 ハガイ
- 13:00-13:45 【基礎】キックボクシング 鬼山 斑猫
- 13:30-14:30 キックボクシング 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
- 19:20-20:20 【基礎】 MMA 高橋遼伍
- 20:30-21:30 【中級～上級】 MMA 高橋遼伍

プログラム②

SAT

プログラム①

- 8:50-9:50 【基礎】 グラップリング 鬼山 斑猫
- 10:00-11:00 自重トレーニング 生沼 祐人 (NEW)
- 11:10-12:40 【初級～中級】 キックボクシング 珅太郎
- 13:00-14:30 キッズフィジカル 泉田＆松井
- 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
- 17:00-18:20 大人レスリング 泉田
- 18:30-20:00 【上級】 MMA 高橋遼伍

プログラム②

- 13:00-14:00 フリーミット 鬼山 斑猫
- 14:10-15:10 【女性限定】 フリーミット 鬼山 斑猫

SUN

プログラム①

- 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 フリーミット 嶺 大基
- 10:00-11:00 マインドフルネスヨガ KURUMI
- 11:10-12:10 【隔週クラス】 2日&16日/限界チャレンジ!! 9日&23日/リズムボクサ
- 12:20-13:20 ZERO-I コンディショニング 有田 亘希
- 13:30-14:30 【基礎】 ボクシング トシヤ
- 14:40-15:40 スパーリング トシヤ
- 15:50-16:50 筋トレ 村上 弘道 (NEW)

2/2
代行：トシヤ

2/16
代行：拳太郎

2/16
代行：拳太郎

プログラム②

NEWS＆EVENT

2/18
館内メンテナンスのため
終日休館日

YSA
YAMAMOTO SPORTS ACADEMY