



# 9月 LESSON

★16-23(月)は祝日の為レッスンは休講です。  
スタッフは12時～21時まで常駐します。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SU
9:00			フリースペース		フリースペース		
10:00			モーニングキック フリークラス(和田) 10:00~12:00		モーニングキック フリークラス(和田) 10:00~12:00		
11:00		フリースペース		フリースペース			
12:00						フリースペース	
13:00					フリースペース		
14:00	フリースペース		フリースペース				
15:00		フリーキック [森斗] 14:00~16:00		フリーキック [森斗] 14:00~16:00	フリーキック [森斗] 14:00~16:00		
16:00						VIPR&TRX [小森] 15:00~15:45	
17:00		フリースペース	キッククラス [小森・大坪] 17:00~17:45	フリースペース	フリースペース	ヨガ [Kumiko] 16:00~16:45	終日 STAFF FREE
18:00						キックボクシング [森斗] 17:00~18:30	
19:00	キックボクシング ビギナークラス [祖根] 18:30~20:00	キックボクシング ビギナークラス[大坪] 19:00~20:00	VIPR&TRX [小森] 19:00~19:45	キックボクシング ビギナークラス[大坪] 19:00~20:00	キックボクシング テクニーククラス[祖根] 19:00~20:00		フリースペース
20:00	VIPR&TRX [小森] 20:15~21:00	キックボクシング テクニーククラス[大坪] 20:00~21:00	フラジリアン柔術 [山脇] テクニーク 20:00~21:00	キックボクシング テクニーククラス[大坪] 20:00~21:00	VIPR&TRX [西川] 20:10~20:50		
21:00	フリーグラップリング 21:00~22:00	フリーMMA 21:10~22:00	フリーグラップリング 21:00~22:00	フリーMMA 21:10~22:30			
22:00	STAFF FREE 22:00				STAFF FREE 22:00	STAFF FREE 21:00	
23:00							

**レッスン説明**

**キックボクシング**

ハイスピード格闘技！  
初めての方でもインストラクターが優しく  
教えてくれるので大丈夫。女性は特に  
キックで腰回りを使うのでくびれが出ます！

**VIPR&TRX**

TRXとVIPRを使って、短いレッスンの中で、全  
身を動かしてトレーニングしていきます。初心  
者の方でもお気軽にご参加出来ます。

**柔術・フラジリアン柔術**

寝技を中心とした組技系格闘技！  
かに頼らない体の使い方を学ぶことで、  
自分より体格の大きい相手にも  
負けず技術を身に付けられます！

**MMA(総合格闘技)**

打撃、投げ技、関節極めの全ての格闘技。  
普段使わない筋肉を使える全身運動！

**ヨガ**

ダイエット効果、身体の歪みの修正、  
ネトックス効果、ストレス解消&リラクゼーションなど  
女性の悩みに効果抜群！  
内面から美しくなれるレッスンです。

**キッククラス**

5歳～12歳までを対象に挨拶、礼儀を教え  
マット運動で身体能力を高めその後  
キックボクシングの基本を教えます。

※フリースペースの時間帯に  
パーソナルを行っている場合  
マットスペースのご利用が  
出来ないことがあります。