



# 1月 LESSON

★13(月)は祝日の為レッスンは全て休講です。スタッフは土曜日と同じ時間帯で常駐します。

|       | MON  | TUE                                     | WED                                      | THU                                     | FRI                                     | SAT                               | SUN                 |
|-------|--|---|--|---|---|-----------------------------------|---------------------|
| 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<br>フリークラス(和田)<br>10:00~12:00    |   | モーニングキック<br>フリークラス(和田)<br>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                                    |   |  |   | フリースペース                                 |                                   |                     |
| 14:00 |  |   | フリースペース                                  |   |   |                                   |                     |
| 15:00 |  | フリーキック<br>[森斗]<br>14:00~16:00           |  | フリーキック<br>[森斗]<br>14:00~16:00           | フリーキック<br>[森斗]<br>14:00~16:00           |                                   |                     |
| 16:00 |  |   |  |   |   | Vipr & TRX<br>[小森]<br>15:00~15:45 |                     |
| 17:00 |  | フリースペース                                 | キッククラス<br>[小森・大坪]<br>17:00~17:45         | フリースペース                                 | フリースペース                                 | ヨガ<br>[Kumiko]<br>16:00~16:45     | 終日<br>STAFF<br>FREE |
| 18:00 |  |   |  |   |   | キックボクシング<br>[森斗]<br>17:00~18:30   |                     |
| 19:00 | キックボクシング<br>ビギナークラス<br>[祖根]<br>18:30~20:00 | キックボクシング<br>ビギナークラス[三宅]<br>19:00~20:00  | Vipr & TRX<br>[小森]<br>19:00~19:45        | キックボクシング<br>ビギナークラス[大坪]<br>19:00~20:00  | キックボクシング<br>テクニーククラス[祖根]<br>19:00~20:00 |                                   | フリースペース             |
| 20:00 | Vipr & TRX<br>[小森]<br>20:15~21:00          | キックボクシング<br>テクニーククラス[三宅]<br>20:00~21:00 | フラジリアン柔術<br>[山脇]<br>テクニーク<br>20:00~21:00 | キックボクシング<br>テクニーククラス[大坪]<br>20:00~21:00 | Vipr & TRX<br>[西川]<br>20:10~20:50       |                                   |                     |
| 21:00 | フリーグラップリング<br>21:00~22:00                  | フリーMMA<br>21:00~22:00                   | フリーMMA<br>21:00~22:00                    | フリーグラップリング<br>21:00~22:00               | フリーMMA<br>21:00~22:00                   |                                   |                     |
| 22:00 | STAFF FREE 22:00                           |   |  |   | STAFF<br>FREE<br>22:00                  | STAFF<br>FREE<br>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！  
力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。