



**ZOOMER**  
MMA.KICKBOXING. JIU-JITSU. FITNESSGYM

# 11月 LESSON

- ★4(月)は祝日の為レッスンは休講です。スタッフは12時～21で常駐します。
- ★8(金)のフリーキックは休講です。

	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 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 【泰斗】 14:00～16:00		フリーキック 【泰斗】 14:00～16:00	フリーキック 【泰斗】 14:00～16:00	VIPR&TRX 【小森】 15:00～15:45	
16:00						ヨガ 【Kumiko】 16:00～16:45	
17:00		フリースペース	キッズクラス 【小森・大坪】 17:00～17:45	フリースペース	フリースペース	キックボクシング 【泰斗】 17:00～18:30	終日 STAFF FREE
18:00							
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【三宅】 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【三宅】 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。

**キッズクラス**

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ていきます。

※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。