

★7(土)はスタッフ研修の為常駐時間を19時までとさせていただきます。
 ★20(金)は祝日の為レッスンは休講です。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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		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		フリーキック [森斗] 14:00~16:00	フリースペース	フリーキック [森斗] 14:00~16:00	フリーキック [森斗] 14:00~16:00	
15:00						HIIT30 [小森] 15:15~15:45
16:00						ヨガ [Kumiko] 16:00~16:45
17:00		フリースペース	キッククラス [祖根・小森] 17:00~17:45	フリースペース	フリースペース	ミット& パットFIT [森斗] 17:00~18:30
18:00						
19:00	ミット FIT [祖根] 18:30~20:00	ミット FIT [三宅] 19:00~20:00	HIIT30 [小森] 19:15~19:45	ミット FIT [三宅] 19:00~20:00	パット FIT [祖根] 19:00~20:00	フリースペース
20:00	HIIT30 [小森] 20:15~20:45	パット FIT [三宅] 20:00~21:00	フラジリアン柔術 [山脇] テクニク 20:00~21:00	パット FIT [三宅] 20:00~21:00	HIIT30 [西川] 20:15~20:45	
21:00	フリークラス 21:00~22:00	フリーMMA 21:00~22:00	フリークラス 21:00~22:00	フリークラス 21:00~22:00	フリーMMA 21:00~22:00	
22:00	STAFF FREE 22:00				STAFF FREE 22:00	STAFF FREE 21:00
23:00						

終日
STAFF
FREE

レッスン説明
ミット FIT 初めてでも気軽に参加出来る ミットが基本の有酸素運動! ミットを叩いてストレス発散!!
パット FIT 対人練習メインのクラスです! 希望者にはマスパーも行っています!
HIIT30 20秒動いて休憩、を8R×2自重で筋トレ! みんなでやれば頑張れる!
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 負けない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、 デトックス効果、ストレス解消&リラックスなど 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。