

★23(木)、24(金)は祝日の為
 レッソンは休講です。
 スタッフの常駐時間は12時～21時までです。

	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
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	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	フリースペース	フリーキック [森斗] 14:00～16:00	
15:00						HIIT30 [小森] 15:00～15:30
16:00						ヨガ [Kumiko] 16:00～16:45
17:00		フリースペース	キッズクラス [祖根・小森] 17:00～17:45			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MMA 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、
 テトックス効果、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。