

- ★3(土)はスタッフの常駐を19時までの短縮とさせていただきます。
- ★6(火)のフリーキックは休講です。

|       | 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<br>フリークラス[吉村]<br>10:00~12:00   |                                | モーニングキック<br>フリークラス[吉村]<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 |                                | フリーキック<br>[森斗]<br>14:00~16:00  | フリースペース                                 |                                | フリーキック<br>[森斗]<br>14:00~16:00         |                                       |
| 15:00 |                                |                                |   |                                | HIIT30<br>[小森]<br>15:00~15:30         |                                       |
| 16:00 |                                |                                |   |                                | ヨガ<br>[Kumiko]<br>16:00~16:45         |                                       |
| 17:00 |                                | フリースペース                        | キッククラス<br>[吉村・小森]<br>17:00~17:45        |                                |                                       | ミット&<br>パットFIT<br>[森斗]<br>17:00~18:30 |
| 18:00 |                                |                                |   |                                |                                       |                                       |
| 19:00 | ミット FIT<br>[大坪]<br>18:30~20:00 | ミット FIT<br>[三宅]<br>19:00~20:00 | HIIT30<br>[小森]<br>19:15~19:45           | ミット FIT<br>[三宅]<br>19:00~20:00 | パット FIT<br>[根根]<br>19:00~20:00        | フリースペース                               |
| 20:00 | HIIT30<br>[小森]<br>20:15~20:45  | パット FIT<br>[三宅]<br>20:00~21:00 | ブラジリアン柔術<br>[山脇]<br>テクニク<br>20:00~21:00 | パット FIT<br>[三宅]<br>20:00~21:00 | HIIT30<br>[西川]<br>20:15~20:45         |                                       |
| 21:00 | フリークラス<br>21:00~22:00          | フリーMMA<br>21:00~22:00          | フリークラス<br>21:00~22:00                   | フリーMMA<br>21:00~22:00          |                                       |                                       |
| 22:00 | STAFF FREE 22:00               |                                |   |                                | STAFF FREE<br>22:00                   | STAFF FREE<br>21:00                   |
| 23:00 |                                |                                |   |                                |                                       |                                       |

終日  
STAFF  
FREE

| 説明  |
|---|
| <b>ミット FIT</b><br>初めてでも気軽に参加出来る<br>ミットが基本の有酸素運動！<br>ミットを叩いてストレス発散！！                               |
| <b>パット FIT</b><br>対人練習メインのクラスです！<br>希望者にはマスパーも行っています！   |
| <b>HIIT30</b><br>20秒動いて休憩、を8R×2自重で筋トレ！<br>みんなでやれば頑張れる！  |
| <b>柔術・ブラジリアン柔術</b><br>寝技を中心とした組技系格闘技！<br>力に頼らない体の使い方を学ぶことで、<br>自分より体格の大きい相手にも<br>負けない技術を身に付けられます！ |
| <b>MMA(総合格闘技)</b><br>打撃、投げ技、関節極めの全ての格闘技。<br>普段使わない筋肉を使える全身運動！                                     |
| <b>ヨガ</b><br>ダイエット効果、身体の歪みの修正、<br>デトックス効果、ストレス解消&リラックスなど<br>女性の悩みに効果抜群！<br>内面から美しくなれるレッスンです。      |
| <b>キッククラス</b><br>5歳~12歳までを対象に挨拶、礼儀を教え<br>マット運動で身体能力を高めその後<br>キックボクシングの基本を教えます。                    |
| <b>※フリースペースの時間帯に<br/>パーソナルを行っている場合<br/>マットスペースのご利用が<br/>出来ないことがあります。</b>                          |