

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00~12:00 パーソナルトレーニング (要予約) ※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。	10:00~17:00	10:00~12:00 レディースダイエット コース (女性限定クラス) 担当 代表阿部	10:00~17:00	10:00~12:00 レディースダイエット コース (女性限定クラス) 担当 代表阿部	10:00~12:00 パーソナルトレーニング (要予約) ※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。	9:00~11:00 柔術スパーリング (道着あり&なし両方OK) 11:00~12:00 キックボクシング 初級&入門 担当 代表阿部 レディース キックボクシング 担当 箕輪
11:00							
12:00	CLOSE	パーソナルトレーニング (要予約) ※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。	CLOSE	パーソナルトレーニング (要予約) ※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。	CLOSE	CLOSE	12:00~13:00 総合&寝技 初級&入門クラス 担当 箕輪
13:00	13:00~14:00 総合&寝技 初級&入門 担当 箕輪	13:00~17:00 ブラジリアン柔術 初級&入門 担当 箕輪	13:00~17:00 フリー トレーニング ★マシン ★ダイエット ★RIPTレ 他 ※ 自分の スケジュールで 練習できます	13:00~17:00 フリー トレーニング ★マシン ★ダイエット ★RIPTレ 他 ※ 自分の スケジュールで 練習できます	13:00~17:00 フリー トレーニング ★マシン ★ダイエット ★RIPTレ 他 ※ 自分の スケジュールで 練習できます	13:00~17:00 フリー トレーニング ★マシン ★ダイエット ★RIPTレ 他 ※ 自分の スケジュールで 練習できます	CLOSE
14:00	14:00~17:00 屋キック ボクシング クラス 担当 箕輪	14:00~17:00 フリー トレーニング ※ 自分の スケジュールで 練習できます	14:00~17:00 屋キック ボクシング クラス 担当 代表阿部	14:00~17:00 屋キック ボクシング クラス 担当 代表阿部	14:00~17:00 屋キック ボクシング クラス 担当 代表阿部	14:00~17:00 屋キック ボクシング クラス 担当 代表阿部	日曜朝選手練 8:30~11:00 選手&上級者 トレーニング A面 MMA B面 キック ボクシング 隔週で本部と浦和交互 担当 飯島
15:00							
16:00	16:00~17:00 ※パーソナルレ 予約で行えます (要予約) 担当 箕輪	16:00~17:00 ※パーソナルレ 予約で行えます (要予約)	16:00~17:00 ※パーソナルレ 予約で行えます (要予約)	16:00~17:00 ※パーソナルレ 予約で行えます (要予約)	16:00~17:00 ※パーソナルレ 予約で行えます (要予約)	16:00~17:00 ※パーソナルレ 予約で行えます (要予約)	
17:00	17:30~18:45 ジュニア格闘技 (キック・寝技・フィジカル) 担当 箕輪	CLOSE	17:30~18:45 ジュニア格闘技 (キック・寝技・フィジカル) 担当 代表阿部	CLOSE	17:30~18:45 ジュニア格闘技 (キック・寝技・フィジカル) 担当 代表阿部	CLOSE	
18:00	18:00~19:00 キックボクシングジムワーク & フリートレーニング 担当 代表阿部	18:00~19:00 キックボクシングジムワーク & フリートレーニング 担当 代表阿部	18:00~19:00 キックボクシングジムワーク & フリートレーニング 担当 代表阿部	18:00~19:00 キックボクシングジムワーク & フリートレーニング 担当 代表阿部	18:00~19:00 キックボクシングジムワーク & フリートレーニング 担当 代表阿部	18:00~19:00 キックボクシングジムワーク & フリートレーニング 担当 代表阿部	
19:00	19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門 担当 根橋 レディース キックボクシング 担当 箕輪	19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門 担当 六本木 レディース キックボクシング 担当 代表阿部	19:00~20:00 総合&寝技 初級&入門 担当 代表阿部 ブラジリアン柔術 初級&入門 担当 栗野	19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門 担当 根橋 レディース キックボクシング 担当 代表阿部	19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門 担当 根橋 レディース キックボクシング 担当 代表阿部	19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門 担当 根橋 レディース キックボクシング 担当 代表阿部	
20:00	20:00~21:00 総合&寝技 初級&入門 担当 根橋 ブラジリアン柔術 初級&入門 担当 箕輪	20:00~22:00 選手&上級者 トレーニング A面 MMA B面 キック ボクシング 担当 飯島	20:00~22:00 総合&寝技 初級&入門 担当 代表阿部 ブラジリアン柔術 初級&入門 担当 栗野	20:00~22:00 キック ボクシング クラス 担当 代表阿部 フリー トレーニング ※ 昼と 同じ内容	20:00~22:00 総合&寝技 初級&入門 担当 代表阿部 ブラジリアン柔術 初級&入門 担当 大島	20:00~22:00 キック ボクシング クラス 担当 代表阿部 フリー トレーニング ※ 昼と 同じ内容	CLOSE
21:00	21:00~22:00 総合&寝技 スパーリング ブラジリアン柔術 スパーリング	21:00~22:00 総合&寝技 スパーリング ブラジリアン柔術 スパーリング	21:00~22:00 総合&寝技 スパーリング ブラジリアン柔術 スパーリング	21:00~22:00 総合&寝技 スパーリング ブラジリアン柔術 スパーリング	21:00~22:00 総合&寝技 スパーリング ブラジリアン柔術 スパーリング	21:00~22:00 総合&寝技 スパーリング ブラジリアン柔術 スパーリング	
22:00	パーソナルトレーニング (要予約)	パーソナルトレーニング (要予約)	パーソナルトレーニング (要予約)	パーソナルトレーニング (要予約)	パーソナルトレーニング (要予約)	パーソナルトレーニング (要予約)	

👉 初心者が参加するのに適しているクラスです。
😊 親子で参加できるクラスです。

※ パーソナルトレーニングは料金体系が異なりチケット制になります。
※ レディースダイエットコース(女性限定クラス)は料金体系が異なり週2回のコースになります。