

	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。	🍃 10:00~12:00 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 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。	🍃 10:00~12:00 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。	CLOSE	🍃 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 レディース 初級&入門 キックボクシング 担当 阿部 担当 箕輪						
11:00							🍃 ☺ 12:00~13:00 総合&寝技 初級&入門クラス 担当 阿部						
12:00	CLOSE	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						
13:00	CLOSE	🍃 13:00~17:00 フリー トレーニング ★マシン ★ダイエット ★RIPトレ 他 ※ 自分のスケジュールで練習できます ※パーソナルトレーニングで行えます (要予約) 担当 代表阿部		🍃 13:00~17:00 フリー トレーニング ★マシン ★ダイエット ★RIPトレ 他 ※ 自分のスケジュールで練習できます ※パーソナルトレーニングで行えます (要予約) 担当 代表阿部			🍃 ☺ 13:00~14:00 総合&寝技 初級&入門 ブラジリアン柔術 初級&入門 担当 箕輪	CLOSE					
14:00	🍃 14:00~19:00 キック ボクシング ジムワーク フリー トレーニング ★マシン ★ダイエット ★RIP 他 トレーニング ※ 自分のスケジュール練習できます	🍃 14:00~19:00 キック ボクシング クラス 担当 代表阿部	CLOSE	🍃 14:00~19:00 キック ボクシング クラス 担当 代表阿部	🍃 14:00~19:00 キック ボクシング ジムワーク フリー トレーニング ★マシン ★ダイエット ★RIP 他 トレーニング ※ このクラスは指導員は いません。 ※ 自分のスケジュール練習できます	🍃 14:00~17:00 昼キック ボクシング クラス 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 ※パーソナルトレーニングで行えます (要予約) 担当 箕輪	日曜朝選手練 8:30~11:00 選手&上級者 トレーニング A面 B面 MMA 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													
17:00													
18:00		🍃 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 箕輪		🍃 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							
19:00	🍃 ☺ 19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門クラス 担当 飯島	🍃 ☺ 19:00~20:00 キックボクシング レディース 初級&入門 キックボクシング 担当 阿部 担当 箕輪	🍃 ☺ 19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門クラス 担当 阿部	🍃 ☺ 19:00~20:00 キックボクシング レディース 初級&入門 キックボクシング 担当 飯島 担当 箕輪	🍃 ☺ 19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門クラス 担当 飯島	🍃 ☺ 19:00~22:00 ブラジリアン柔術 初級&入門 担当 鈴木	CLOSE						
20:00	🍃 20:00~22:00 キック ボクシング クラス 担当 飯島	🍃 ☺ 20:00~22:00 総合&寝技 初級&入門 ブラジリアン柔術 初級&入門 担当 阿部 担当 箕輪	🍃 ☺ 20:00~21:00 ブラジリアン柔術 初級&入門クラス 担当 阿部	🍃 ☺ 20:00~22:00 選手&上級者 トレーニング A面 B面 MMA キック ボクシング 担当 飯島	🍃 20:00~22:00 キック ボクシング クラス 担当 飯島	🍃 20:00 ブラジリアン柔術 初級&入門 担当 鈴木 🍃 21:00 ブラジリアン柔術 スパーリング		フリー トレーニング ※ 昼と 同じ内容					
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 担当 飯島	🍃 21:00~22:00 ブラジリアン柔術 スパーリング 担当 飯島										
22:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE							

🍃 … 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。