

総合格闘技&レスリングクラス



レスリングをベースに練習をしております。初心者の方でもまたはプロの方でも、色々な方が楽しく練習をしています。レスリングだけでなく寝技の攻防もあり、色々なトレーニングを行っており。

初心者から始めた方や、総合格闘技のプロの方がレスリングの試合にも参加する等、

みんなで盛り上がっておりますので、是非一度練習に来てみてはどうでしょうか(*^_^*)

お待ちしております！！

	月	火	水	木	金	土	日
19:00	キック ボクシング クラス 「初心者OK」 「19:00~20:00」	ボクシング (初心者OK) 「19:00~20:00」	ボクシング (初心者OK) 「19:00~20:00」	キック ボクシング クラス 「初心者OK」 「19:00~20:00」	キック ボクシング クラス 「初心者OK」 「19:00~20:00」	休 館 日	
20:00	レスリング 総合格闘技 「初心者OK」	ボクシング 「対人」	ボクシング 「対人」	レスリング 総合格闘技 「初心者OK」	レスリング 総合格闘技 「初心者OK」		
21:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー		
22:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー		

- ・初心者の方は19時からの「初心者OK」でレッスンを選択して下さい。
- ・中級者と認められた場合は全て利用可能です。
- ・対人練習の場合は、トレーナーが許可した方のみ参加が可能です。
- ・許可を受けられない方でも自由練習は利用されても大丈夫です。
- ・土曜日、日曜日、祝日は休館になります。(キッズレスリングは土曜日不定期開催する場合があります！)