

	月	火	水	木	金	土	日
17:00							
18:00	キッズ レスリング		キッズ レスリング	親子キックボク シング			
19:00							
20:00	キック ボクシング クラス 「初心者OK」	総合格闘技強 化寝技&組技 (初心者OK)	キック ボクシング クラス 「初心者OK」	総合打撃強化 クラス	総合格闘技強化 寝技&組技 (初心者OK)		
21:00	総合格闘技 「対人」	総合格闘技 「対人」	打撃マスマスパー	総合格闘技・ レスリング スパーリング	総合格闘技 「対人」		
22:00	総合格闘技強 化トレーニング 「中級～上級」	総合格闘技強 化トレーニング 「中級～上級」	総合格闘技強 化トレーニング 「中級～上級」	総合格闘技強 化トレーニング 「中級～上級」	総合格闘技強 化トレーニング 「中級～上級」		

- ・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！)