

	月	火	水	木	金	土	日			
17:00	キッズ レスリング <small>(初心者は18時まで) [17:00~18:00] 強化クラスは18時 以降になります。 [18:00~19:00]</small>		キッズ レスリング <small>(初心者は18時まで) [17:00~18:00] 強化クラスは18時 以降になります。 [18:00~19:00]</small>	キッズ レスリング <small>強化クラスになります。 [17:00~19:00]</small>		キッズ レスリング <small>幼児クラスは 午前中に行っ ております。</small>				
18:00										
19:00		キック ボクシング クラス <small>「初心者OK」 [19:00~20:00]</small>			ボクシング (初心者OK) <small>[19:00~20:00]</small>		ボクシング (初心者OK) <small>[19:00~20:00]</small>	キック ボクシング クラス <small>「初心者OK」 [19:00~20:00]</small>	キック ボクシング クラス <small>「初心者OK」 [19:00~20:00]</small>	キッズ レスリング強化 <small>クラスのみ 出稽古や強化 練習を行って います。</small>
20:00										
21:00	レスリング 総合格闘技 <small>「初心者OK」</small>		ボクシング 「対人」	ボクシング 「対人」		レスリング 総合格闘技 <small>「初心者OK」</small>				
22:00		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!)