

	月	火	水	木	金	土	日
17:00	<b>キッズ レスリング</b> <small>初心者歓迎</small> [17:00開始] [18:15終了]		<b>キッズ レスリング</b> [17:00開始] [18:45終了]	<b>親子キックボク シング</b> 「17:00開始」 「17:55終了」			
18:00							
19:00	<b>キック ボクシング クラス</b> 「初心者OK」 [19:00~20:00]	<b>ボクシング (初心者OK)</b> [19:00~20:00]	<b>ボクシング (初心者OK)</b> [19:00~20:00]	<b>キック ボクシング クラス</b> 「初心者OK」 [19:00~20:00]	<b>キック ボクシング クラス</b> 「初心者OK」 [19:00~20:00]		
20:00							
21:00	<b>レスリング 総合格闘技</b> 「初心者OK」	<b>ボクシング 「対人」</b>	<b>ボクシング 「対人」</b>	<b>レスリング 総合格闘技</b> 「初心者OK」	<b>レスリング 総合格闘技</b> 「初心者OK」		
22:00							

- ・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!)