



【クラス難易度】 ★初心者向け ★★中級者向け ★★★上級者向け

【クラス分類】 ■ボクシング ■キックボクシング ■柔術・寝技 ■総合格闘技 ■その他 ■無料体験

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	7:10 初級フィジカル 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	7:10 初級フィジカル 伊藤 麗 難易度★ 強度♥	7:10 初級フィジカル 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	7:10 初級フィジカル 伊藤 麗 難易度★ 強度♥	7:10 初級フィジカル 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	7:10 初級フィジカル 児玉 勇也 難易度★ 強度♥♥	7:10 初級フィジカル 岩淵 将大 難易度★ 強度♥♥	7
8	8:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 伊藤 麗 難易度★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	8:00 コンビネーションミット 伊藤 麗 難易度★★ 強度♥	8:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	8:00 初心者総合格闘技 児玉 勇也 難易度★ 強度♥	8:00 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	8
9	9:00 キックボクシング無料体験限定 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 麗 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 伊藤 麗 難易度★ 強度♥	9:00 キックボクシング無料体験限定 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	9:00 初心者キックボクシング 児玉 勇也 難易度★ 強度♥	9:00 コンビネーションミット 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	9
10	10:00 キックマスパーリング 津崎 善郎 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックマスパーリング 伊藤 麗 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックマスパーリング 津崎 善郎 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックマスパーリング 伊藤 麗 難易度★★ 強度♥♥	10:00 キックマスパーリング 津崎 善郎 難易度★★ 強度♥♥	10:00 コンビネーションミット 谷川 健志 難易度★ 強度♥	10:00 ダイエットキックボクシング 岩淵 将大 難易度★ 強度♥♥	10
11	11:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	11:00 初級フィジカル 伊藤 麗 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	11:00 初級フィジカル 伊藤 麗 難易度★ 強度♥♥	11:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	11:00 空手 谷川 健志 難易度★ 強度♥	11:00 キックボクシング無料体験限定 岩淵 将大 難易度★ 強度♥	11
12	12:00 フリースレーニング インストラクター不在	12:00 フリースレーニング インストラクター不在	12:00 フリースレーニング インストラクター不在	12:00 フリースレーニング インストラクター不在	12:00 フリースレーニング インストラクター不在	12:00 フリースレーニング インストラクター不在	12:00 フリースレーニング インストラクター不在	12
13	13:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 平丸 勝基 難易度★★ 強度♥	13:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	13:00 コンビネーションミット 津崎 善郎 難易度★★ 強度♥	13:00 キックボクシング無料体験限定 谷川 健志 難易度★ 強度♥	13:00 初心者ムエタイ ビー 難易度★ 強度♥	13
14	14:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	14:00 キックボクシング無料体験限定 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	14:00 グループボクシング 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥	14:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	14:00 初心者キックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	14:00 初心者ムエタイ ビー 難易度★ 強度♥	14:00 自主練習&ミット2R 谷川 健志 難易度★ 強度♥	14
15	15:00 キックボクシング無料体験限定 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	15:00 ノーギ柔術初心者 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 平丸 勝基 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	15:00 キックボクシング無料体験限定 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	15:00 キックマスパーリング ビー 難易度★★ 強度♥♥	15:00 キックマスパーリング ビー 難易度★★ 強度♥♥	15
16	16:00 キッズレスリング 平丸 勝基(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 ノーギ柔術スパーリング 國金 慎太郎 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キッズレスリング 平丸 勝基(無料体験) 難易度★ 強度♥♥	16:00 フリースレーニング インストラクター不在	16:00 キッズキックボクシング 津崎 善郎 難易度★ 強度♥	16:00 キックマスパーリング ビー 難易度★★ 強度♥♥	16:00 キックマスパーリング ビー 難易度★★ 強度♥♥	16
17	17:00 キッズレスリング 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 國金 慎太郎 難易度★ 強度♥	17:00 キッズレスリング 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥	17:00 キッズレスリング 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥	17:00 キックボクシング無料体験限定 手塚 良治 難易度★ 強度♥	17:00 自主練習&ミット2R ビー 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17:00 自主練習&ミット2R ビー 難易度★ 強度♥~♥♥♥	17
18	18:00 初心者キックボクシング 手塚 良治 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 手塚 良治 難易度★ 強度♥	18:00 初心者キックボクシング 手塚 良治 難易度★ 強度♥	18:00 キッズレスリング 平丸 勝基 難易度★ 強度♥♥	18:00 初心者キックボクシング 手塚 良治 難易度★ 強度♥	17:45class ends 18:00close		18
19	19:00 初心者キックボクシング 手塚 良治 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 手塚 良治 難易度★ 強度♥	19:00 初心者キックボクシング 手塚 良治(無料体験) 難易度★ 強度♥	19:00 初心者ボクシング 横田 知之 難易度★★ 強度♥♥	19:00 初心者キックボクシング 手塚 良治 難易度★ 強度♥	※マスパーリングに参加する際は必ずマウスピース、臍当て(キックの場合)、ファールカップ(キックの場合)を着用して下さい。 また、力任せな攻撃や、指導員の指示に従わない方は参加をお断りする場合がありますので、ご了承ください。		19
20	20:00 キックマスパーリング 手塚 良治 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマスパーリング 手塚 良治 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマスパーリング 手塚 良治 難易度★★ 強度♥♥	20:00 ボクシングマスパーリング 横田 知之 難易度★★ 強度♥♥	20:00 キックマスパーリング 手塚 良治 難易度★★ 強度♥♥			20
21	21:00 コンビネーションミット 手塚 良治 難易度★ 強度♥	21:00 ノーギ柔術スパーリング 手塚 良治 難易度★★ 強度♥♥	21:00 ノーギ柔術初心者 手塚 良治 難易度★ 強度♥	21:00 キックマスパーリング 梶原 敬弘 難易度★★ 強度♥♥	21:00 初心者総合格闘技 手塚 良治 難易度★ 強度♥	※MMAプロ練習の時間も、相手との話し合い次第で、キックボクシングやボクシングのマスパーが可能です。		21
22	22:00 MMAプロ練習 手塚 良治 難易度★★★ 強度♥♥♥	22:00 MMAプロ練習 手塚 良治 難易度★★★ 強度♥♥♥	22:00 ノーギ柔術スパーリング 手塚 良治 難易度★★★ 強度♥♥♥	22:00 初級フィジカル 梶原 敬弘 難易度★ 強度♥♥	22:00 MMAプロ練習 手塚 良治 難易度★★★ 強度♥♥♥	※7:00~8:00、22:00~23:00はサンドバッグが使用出来ません。		22
23	22:45class ends 23:00 close			22:30 自主練習&ミット2R 難易度★ 強度♥				23



岩淵 将大

1985年4月26日(37)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:10年
格闘技全般なんでも聞いてください。



平丸 勝基

1976年7月12日(46)
指導クラス:ボクシング、キック、総合、キッズレスリング
格闘技歴:30年
武天老師を目指す格闘ババ
考えるな！感じる！ 楽しい格闘技



手塚 良治

1975年1月8日(47)
指導クラス:キックボクシング、寝技、総合
格闘技歴:22年
中野の指導員では最年長です。
長い経験と知識を活かし指導します



國金 慎太郎

1993年12月5日(29)
指導クラス:寝技、キックボクシング
格闘技歴:10年
寝技やキックボクシングのクラスを担当しています。是非来てください。



児玉 勇也

1990年5月31日(33)
指導クラス:キックボクシング、総合格闘技
格闘技歴:総合格闘技10年
土曜日午前を担当しています。
MMAの選手をしています。よろしくお願いします！



横田 知之

1986年4月12日(36)
指導クラス:ボクシング、キック(少し)
格闘技歴:15年
ボクシング、格闘技大好きです！
格闘技大好きな方、よろしくお願いします！



梶原 敬弘

1988年4月8日(34)
指導クラス:キックボクシング、MMA、フィジカル
格闘技歴:キックボクシング、MMA3年
是非気軽に話しかけて下さい。
秘密をお伝えます！



津崎 善郎

1984年12月19日(37)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング13年
元海上自衛官で、退官後海外生活4年。
格闘技だけでなく、海外の話もしよう。



ビー(ジェナロン インサード)

1980年2月3日(42)
指導クラス:ムエタイ
格闘技歴:ムエタイ30年
ムエタイはテクニックが色々です。
楽しくいきましょう！



伊藤 麗

1997年11月15日(25)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:キックボクシング3年
誰でも楽しむレッスンを心がけています！



谷川 健志

1997年7月5日(25)
指導クラス:キックボクシング
格闘技歴:空手11年、キックボクシング2年
元気に明るく楽しく一緒に汗を流しましょう！