

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜	
7	打撃ありのスパーリングには、膝当て(ボクシング以外)・マウスピースがないと参加できません。 ※日曜12:00女性限定超初心者キックマススパーリングクラスは除きます。							7
8								8
9								9
10								10
11								11
12								12
13								13
14								14
15								15
16								16
17								17
18								18
19								19
20								20
21								21
22								22
23								23

12:00 open			
12:00	キックプロ練習ラントレ 津崎 善郎★★★	13:00 open	13:00 open
13:00	キックボクシングプロ練習 津崎 善郎★★★	13:00	キックボクシング選手練習 藤井 重綺★★★
14:00 open	14:00 アマチュアキック選手練習 齊藤 曜★★(無料体験)	13:00	キックボクシングプロ練習 和田 拓也★★★(無料体験)
15:00	フィジカル 齊藤 曜★(無料体験)	15:00	フィジカル 藤井 重綺★
16:00	テークダウンテクニク 齊藤 曜★★	16:00	寝技シチュエーションスパー★★★
17:00	フリートレーニング インストラクター不在	17:00	総合スパーリング 齊藤 曜★★★
18:00	総合打撃テクニク 齊藤 曜★(無料体験)	18:00	柔術スパーリング 神谷 哲也★(体験)
19:00	ボクシングプロ練習 横田 知之★★★(無料体験)	19:00	寝技シチュエーションスパー★★★
20:00	寝技スパーリング 齊藤 曜★★	20:00	寝技シチュエーションスパー★★★
21:00	筋トレ 齊藤 曜★	21:00	寝技シチュエーションスパー★★★
22:00	上級者総合 久松 勇二★★★	22:00	寝技シチュエーションスパー★★★
23:00	22:45 クラス終了 23:00 close	23:00	22:45 クラス終了 23:00 close

9:00	キッズレスリング 青山 久志★
12:00	入れ替え 12:00超初心者キックマススパーリング ねこ太★★(女性限定・体験2/13休講)
13:00	13:00 中級者キックマススパーリング ねこ太★★★(女性限定2/13休講)
14:00	※超初心者キックマススパーは顔面への 接触のないクラスです。膝当て・マウス ピースなしでも参加できます。
17:00 open	17:00 柔術テクニク 神谷 哲也★(体験)
18:00	18:00 柔術スパーリング 神谷 哲也★★
19:00	19:00 プロMMAスパーリング 中桐 涼輔★★★
20:00	20:00 アマチュアMMAスパーリング 中桐 涼輔★★
21:00	21:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★(無料体験)
22:00	22:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★
23:00	23:00 柔術スパーリング 児玉 晃一★★