

# M3A FIT 〈桜井店〉

## タイムスケジュール (2026/1～)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00～19:00 パーソナル トレーニング	10:00～19:00 パーソナル トレーニング	14:00～15:00 ヨガクラス (第1、第3実施) 	10:30～11:30 グラップリング スパークラス	10:00～19:00 パーソナル トレーニング		休館日
		10:00～19:00 パーソナル トレーニング	12:00～19:00 パーソナル トレーニング	17:00～18:00 キッズ空手クラス (正道会館) 	17:30～18:30 キッズMMAクラス &レスリングクラス 	
					18:30～19:30 初級キック ボクシングクラス 	
19:30～20:30 初級MMA クラス 	19:30～20:15 初級キック ボクシングクラス 	19:30～21:00 グラップリング クラス(寝技基礎) 	19:30～20:15 初級キック ボクシングクラス 	19:30～20:30 フリークラス		
20:30～21:30 キックボクシング テクニッククラス 	20:15～21:00 初級キック ボクシングクラス 		20:15～21:00 初級キック ボクシングクラス 	20:30～21:30 初級レスリング クラス 	19:30～21:00 テクニック&中級 キックボクシング クラス 	
21:30～22:30 中級キック ボクシングクラス	21:00～22:30 初級ブラジリアン 柔術クラス 	21:00～22:30 ブラジリアン 柔術クラス	21:00～22:00 キックボクシング マススパークラス	21:30～22:30 中級レスリング クラス	21:00～22:00 フリークラス	

※桜井店1階のウェイトトレーニングエリアは365日24時間利用可能です!!