

# SCHEDULE

スケジュール

月	火	水	木	金	土
10:00～11:00 はじめてヨガ 第1・第3月曜実施 					11:00～12:00 ストレッチヨガ 第2・第4土曜日 実施
				17:00～18:00 キッズ空手 クラス	
					17:30～18:30 キッズMMA クラス 
19:30～21:00 MMA (総合格闘技) 	19:30～20:15 キックボクシング 初級クラス 	19:30～21:00 グラップリング 初級クラス 	19:30～20:15 キックボクシング 初級クラス 	19:30～20:30 フリークラス	18:30～19:15 キックボクシング 初級クラス 
	20:15～21:00 キックボクシング 初級クラス 		20:15～21:00 キックボクシング 初級クラス 	20:30～21:30 レスリング 初級クラス 	19:15～21:00 キックボクシング 中級クラス
21:00～22:30 キックボクシング 中級クラス	21:00～22:30 ブラジリアン柔術 クラス	21:00～22:30 グラップリング 中級クラス	21:00～22:30 MMA プロクラス	21:30～22:30 レスリング 中級クラス	21:00～21:30 高強度インターバル トレーニング (HIIT)