

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7:00			朝ヨガ 予約制 6:30~7:15			朝ヨガ 予約制 6:30~7:15	
8:00							朝ヨガ 予約制 7:30~8:15
9:00							体幹 トレーニング 9:00~10:00
10:00				幼児体育 さといも園 10:00~11:00			
11:00			ベビトレヨガ Nanami先生 11:00~12:00				
12:00							
13:00							
14:00							
15:00				キックボクシング 女性限定 14:30~15:15			柔術体育 ティーン 15:00~16:00
16:00	minami先生ヨガ 第1・3 16:00~16:50 BJJ 第2・4 16:00~17:15			柔術体育 キッズ 16:00~17:00			柔術体育 キッズ 16:30~17:30
17:00							
18:00	体幹 トレーニング 18:00~19:00	柔術体育 アドバンス 17:30~18:30	柔術体育 オールレベル 17:30~18:30	柔術体育 ティーン 17:30~18:30		体幹 トレーニング 18:00~19:00	BJJ 初心者 18:00~19:00
19:00							オープンマット
20:00	やすらぎ ハワイアンヨガ 19:30~20:30	BJJ オールレベル 19:30~21:30	キックボクシング 20:00~21:00	BJJ 初心者 19:30~20:30		BJJ 初心者 19:30~20:30	総合格闘技 19:30~21:00
21:00				BJJ オールレベル 20:30~21:30		BJJ オールレベル 20:30~21:30	
22:00				オープンマット		オープンマット	

INFORMATION

日曜日 ヨガ

柔術体育

月会費制・入会が必要です
アドバンス 試合向けのクラスです
キッズ 小3以下のクラスです
ティーン 小4以上のクラスです
見学・無料体験できます

担当講師 minami 先生

第①・③日曜日に開講

どなたでもご参加いただけます
はじめての方 1,500円
二回目以降の方 2,000円

ブラジリアン柔術 (BJJ)

月会費制・入会が必要です
見学・無料体験できます

体幹トレーニング

朝ヨガ

ハワイアンヨガ

どなたでもご参加いただけます
参加費 1,500円

キックボクシング

総合格闘技

どなたでもご参加いただけます
参加費 500円・800円