

| 月   |    | 火   |    | 水   |    | 木   |    | 金   |    | 土                                       | 日                      |
|---|----|---|----|---|----|---|----|---|----|---|------------------------|
| 1F  | 2F | 1F  | 2F | 1F  | 2F | 1F  | 2F | 1F  | 2F |   |                        |
| <p>10:00～14:00<br/>フリースペース(指導無)</p> <p>指導者が常駐する場合は、Facebookやブログで広報しますのでご確認ください。<br/>※パーソナルトレーニングがある時間内はクローズとなります。</p> |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |                        |
|   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   | 2F                     |
|   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   | 10:30～11:30<br>柔術テクニック |
|   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   | 11:30～12:30<br>柔術中上級   |
|   |    |   |    |   |    |   |    |   |    | <b>CLOSE</b>                            |                        |
| 14:00～17:00<br>キックエクササイズ<br>バランストレーニング<br>格闘技エクササイズ   |    | 14:00～17:00<br>キックエクササイズ<br>バランストレーニング<br>格闘技エクササイズ |    | 14:00～17:00<br>キックエクササイズ<br>バランストレーニング<br>格闘技エクササイズ |    | 14:00～17:00<br>キックエクササイズ<br>バランストレーニング<br>格闘技エクササイズ |    | 14:00～17:00<br>キックエクササイズ<br>バランストレーニング<br>格闘技エクササイズ |    |   |                        |
| 練習者の時間・希望に合せ指導  |    | 練習者の時間・希望に合せ指導                                      |    | 練習者の時間・希望に合せ指導                                      |    | 練習者の時間・希望に合せ指導                                      |    | 練習者の時間・希望に合せ指導                                      |    |   |                        |
|   |    |   |    |   |    |   |    |   |    |   |                        |
| 1F  | 2F | 1F  | 2F | 1F  | 2F | 1F  | 2F | 1F  | 2F | 1F/2F                                   | 1F/2F                  |
| 17:00～20:00<br>キック・バランス・<br>格闘技エクササイズ   |    | 17:00～20:00<br>キック・バランス・<br>格闘技エクササイズ               |    | 17:00～20:00<br>キック・バランス・<br>格闘技エクササイズ               |    |   |    |   |    | <b>CLOSE</b>                            | <b>CLOSE</b>           |
| 練習者の時間・希望に合せ指導  |    | 練習者の時間・希望に合せ指導                                      |    | 練習者の時間・希望に合せ指導                                      |    |   |    |   |    |   |                        |
| 20:00～20:30<br>組み技初級  |    | 20:00～22:30<br>総合格闘技<br>中・上級者クラス                    |    | <b>CLOSE</b>  |    | 20:00～20:30<br>ブラジリアン柔術<br>初級・基礎                    |    | 20:00～20:30<br>組み技<br>初級・基礎                         |    |   |                        |
| 20:30～21:30<br>組み技中級  |    |   |    |   |    | 20:30～21:30<br>ブラジリアン柔術<br>テクニック                    |    | 20:00～22:30<br>初級<br>キッククラス                         |    |   |                        |
| 21:30～22:30<br>組み技中級<br>スパーリング  |    |   |    |   |    | 21:30～22:30<br>ブラジリアン柔術<br>スパーリング                   |    | ※MMA・グラレス<br>も要望によりやります。                            |    | 21:00～22:30<br>組み技・柔術・<br>MMA<br>スパーリング |                        |