

	mon		tue		wed		thu		fri		sat		sun& holiday
	main	sub	main	sub	main	sub	main	sub	main	sub	main	sub	main
10:15													
	10:30~11:15 キックボクシング ALL LEVEL		10:30~11:15 BJJ ブラジリアン柔術 ALL LEVEL		10:30~11:15 MMA 総合格闘技 ALL LEVEL		10:30~11:15 キックボクシング ALL LEVEL		10:30~11:15 BJJ& グラップリング ALL LEVEL		10:15~11:15 キックボクシング Lv.1		10:15~11:15 隔週で 打撃&寝技 Lv.1
11:15	11:15~12:15 キックボクシング スパーリング		11:15~12:15 BJJ スパーリング		11:15~12:15 MMA スパーリング		11:15~12:15 キックボクシング スパーリング		11:15~12:15 BJJ& グラップリング スパーリング		11:15~12:00 MMA 総合格闘技 ALL LEVEL		11:15~12:30 隔週で 寝技&打撃 Lv.2
12:15											12:00~13:00 MMA スパーリング		
13:15	営業時間内はクラスの有無にかかわらずオープンスペースやウエイト機器、サンドバッグ等で自由にトレーニングが行えます。 ご質問、ご不明な点はお気軽にスタッフまでお尋ねください。												
					水曜お昼は不定期で ブラジリアン柔術&グラップリング 練習会開催中								
14:00	14:00~14:45 MMA 総合格闘技 ALL LEVEL		14:00~15:30 キックボクシング ALL LEVEL				14:00~14:45 MMA 総合格闘技 ALL LEVEL		14:00~15:30 キックボクシング ALL LEVEL		14:00~14:45 BJJ ブラジリアン柔術 ALL LEVEL		
15:00	14:45~15:30 MMA スパーリング						14:45~15:30 MMA スパーリング				14:45~16:00 BJJ& グラップリング スパーリング		
16:00	各テクニッククラスは以下にレベル分けされています <ul style="list-style-type: none"> ・Lv.1→フィットネスおよび未経験者～初心者（構えや動作などの基本テクニック） ・Lv.2→初心者～中級者（ディフェンスやスパーリング・試合で使える応用テクニック） ・ALL LEVEL→全ての方を対象にしたクラス、参加者のレベルに応じた指導を行います。 ※Lv.1 での基本動作等が未修得の場合、Lv.2 やスパーリングクラスへの参加はお断りすることがあります。												
17:00	17:00 close												
18:00	18:00~18:45 キックボクシング ALL LEVEL		18:00~18:45 MMA 総合格闘技 ALL LEVEL		18:00~18:45 キックボクシング ALL LEVEL		18:00~18:45 BJJ& グラップリング ALL LEVEL		18:00~18:45 MMA 総合格闘技 ALL LEVEL				
19:00	18:45~19:30 キックボクシング スパーリング		18:45~19:30 MMA スパーリング		18:45~19:30 キックボクシング スパーリング		18:45~19:30 BJJ& グラップリング スパーリング		18:45~19:30 MMA スパーリング				
20:00	19:30~20:30 テークダウン MMA& グラップリング ALL LEVEL		19:30~20:30 キックボクシング Lv.1		19:30~20:30 キックボクシング レディース		19:30~20:15 MMA Lv.1		19:30~20:30 キックボクシング Lv.2		19:30~20:30 キックボクシング Lv.1		19:30~20:30 BJJ& グラップ リング ALL LEVEL
21:00	20:30~21:15 キックボクシング ALL LEVEL		20:30~21:15 BJJ Lv.2⇔Lv.1		20:30~21:15 グラップリング Lv.1⇔Lv.2		20:15~21:00 MMA Lv.2		20:30~21:15 MMA ALL LEVEL		20:30~21:15 BJJ ALL LEVEL		20:30~22:00 キックボクシング Lv.1
	21:15~22:00 キックボクシング MMA スパーリング		21:15~22:00 BJJ スパーリング		21:15~22:00 グラップリング スパーリング		21:00~22:00 MMA 選手練習		21:15~22:00 MMA スパーリング		20:30~22:00 BJJ & グラップリング スパーリング		21:15~21:00 キックボクシング Lv.2
	23:00 close		23:00 close		23:00 close		23:00 close		23:00 close		23:00 close		

営業時間
月～金 :10:00～23:00
土 :10:00～17:00
日&祝日 :10:00～13:00

住所
大阪市中央区日本橋 1-2-6
川辺ビル 6階
※各路線『日本橋』駅 2番出口より北へ徒歩 1分

お問い合わせ
06-6212-0900
www.stgblows.com

