

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00							
11:00	10:30~11:15 総合格闘技ビギナー MMA BEGINNER	10:30~11:15 ブラジリアン柔術ビギナー BJJ BEGINNER	10:30~11:15 総合格闘技ビギナー MMA BEGINNER	10:30~11:15 キックボクシングビギナー KICK BOXING BEGINNER	10:30~11:15 グラップリング&BJJ ビギナー NO-GI & BJJ BEGINNER	10:15~11:15 キックボクシング ビギナー KICK BOXING BEGINNER	10:15~11:15 キックボクシング ビギナー KICK BOXING BEGINNER
12:00	11:15~12:00 総合格闘技アドバンス MMA ADVANCE	11:15~12:00 ブラジリアン柔術アドバンス BJJ ADVANCE	11:15~12:00 総合格闘技アドバンス MMA ADVANCE	11:15~12:00 キックボクシングアドバンス KICK BOXING ADVANCE	11:15~12:00 グラップリング&BJJ アドバンス NO-GI & BJJ ADVANCE	11:15~12:00 総合格闘技 ビギナー MMA BEGINNER	11:15~12:30 キックボクシングアドバンスと 柔術&NO-GI オールレベル が隔週で入れ替わります
13:00	<b>【各クラスのトレーニング内容】</b> ■ ビギナー (初心者・未経験者)... 基本動作 (ソロドリル)・基本&ファンダメンタルテクニック (ペアドリル)・自重で行うエクササイズ ■ アドバンス (初心者~中級者)... 基本からの応用テクニックを使ったシチュエーションスパarringや各競技のルールで行うスパarring ■ オールレベル ... 未経験者から中級者まで参加者のレベルに応じてトレーニング指導をします ■ スパarring ... スパarringのみ、インストラクターからのアドバイスはありますが、技術指導等はありません						
14:00	14:00~14:45 キックボクシングビギナー KICK BOXING BEGINNER	14:00~15:30 MMA 選手練習	14:00~14:45 キックボクシングビギナー KICK BOXING BEGINNER	14:00~15:30 MMA 選手練習 及び不定期で柔術練習会	14:00~14:45 キックボクシングビギナー KICK BOXING BEGINNER	14:00~14:45 ブラジリアン柔術オールレベル BJJ ALL LEVEL	
15:00	14:45~15:30 キックボクシングアドバンス KICK BOXING ADVANCE		14:45~15:30 キックボクシングアドバンス KICK BOXING ADVANCE		14:45~15:30 キックボクシングアドバンス KICK BOXING ADVANCE	14:45~16:00 ブラジリアン柔術スパarring BJJ SPARRING	
16:00	キックボクシングビギナートレーニング例 1. ストレッチ 2. 基本の構え方、パンチ・キックの打ち方 3. シャドーボクシング 4. ミット打ちやディフェンスなどのテクニック練習 5. タッチスパarring (お互いのグローブをタッチするスパarring) 6. 腕立て伏せや腹筋など、自重で行うエクササイズ ※スポーツや格闘技未経験の方にはクラス内で個別指導も行なっています。また上記トレーニング内容は一例であり毎回この限りではありません。						
17:00							17:00 CLOSE
18:00	18:00~19:15 キックボクシング オールレベル KICK BOXING ALL LEVEL	18:00~18:45 総合格闘技 ビギナー MMA BEGINNER	18:00~19:15 キックボクシング オールレベル KICK BOXING ALL LEVEL	18:00~18:45 総合格闘技 ビギナー MMA BEGINNER	18:00~19:15 総合格闘技 オールレベル MMA ALL LEVEL		
19:00		18:45~19:30 総合格闘技 アドバンス MMA ADVANCE		18:45~19:30 総合格闘技 アドバンス MMA ADVANCE			
20:00	19:15~20:30 グラップリング オールレベル NO-GI GRAPPLING ALL LEVEL	19:30~20:30 キック ビギナー KICK BOXING BEGINNER	19:15~20:30 MMA オールレベル MMA ALL LEVEL	19:15~20:30 BJJ オールレベル BJJ ALL LEVEL	19:30~20:30 キックボクシング オールレベル KICK BOXING ALL LEVEL	19:15~20:30 柔術& グラップリング オールレベル BJJ&NO-GI ALL LEVEL	
21:00	20:30~21:45 キックボクシングオールレベル KICK BOXING ALL LEVEL	20:30~21:15 柔術&グラップリング ビギナー&アドバンス BJJ & NO-GI	20:30~21:30 MMA 選手練習	20:30~21:30 BJJ スパarring BJJ SPARRING	20:30~21:15 総合格闘技 ビギナー MMA BEGINNER	20:30~21:45 柔術& グラップリング スパarring	20:30~21:45 キックボクシング オールレベル KICK BOXING ALL LEVEL
22:00		21:15~22:00 柔術&グラップリングスパarring BJJ & NO-GI SPARRING			21:15~22:00 MMA アドバンス MMA ADVANCE	21:15~22:00 BJJ スパarring BJJ SPARRING	
	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE	



**【営業時間】**  
 月~金：10:00~22:00  
 土：10:00~17:00  
 日・祝：10:00~13:00  
 ※試合・大会の際に休館する場合があります

**【Business hours】**  
 Mon-Fri: 10:00-22:00  
 Sat: 10:00-17:00  
 Sundays and public holidays: 10:00-13:00  
 \* Business hours may be closed during competitions