

## 週間レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00							
10:00							10:30-11:30 キックボクシング エクササイズ (伊藤)
11:00							
12:00							11:45-13:00 ブラジリアン柔術 レギュラー (伊藤)
13:00							13:00-13:30 オープンマット
14:00						14:30-15:15 マーシャルアーツ フィットネス (伊藤)	14:00 完全閉館
15:00	15:15-16:30 キックボクシング (杉山)	15:15-16:30 キックボクシング (杉山)			15:15-16:30 キックボクシング (杉山)	15:30-16:30 ブラジリアン柔術 ベーシック (伊藤)	
16:00						16:30-17:30 寝技フリー スパーリング(伊藤)	
17:00							
18:00	18:30-19:30 キックボクシング ビギナー (藤野)	18:30-19:30 キックボクシング ビギナー (中村)	18:30-19:15 マーシャルアーツ フィットネス (伊藤)	18:30-19:30 キックボクシング エクササイズ (伊藤)	18:30-19:45 キックボクシング (渡邊)	18:00 完全閉館	
19:00			19:30-20:30 ブラジリアン柔術 ベーシック (伊藤)	19:45-21:00 ブラジリアン柔術 レギュラー (伊藤)	20:00-21:00 キックボクシング ビギナー (渡邊)		
20:00	19:45-21:00 キックボクシング (藤野)	19:45-21:00 グラップリング (中村)	20:30-21:30 柔術スパーリング (伊藤)				
21:00	21:00-22:30 オープンマット	21:00-22:30 オープンマット	21:30-22:30 オープンマット	21:00-22:30 オープンマット	21:00-22:30 オープンマット		
22:00							
23:00	23:00 完全閉館	23:00 完全閉館	23:00 完全閉館	23:00 完全閉館	23:00 完全閉館		

### 8月 休館日

8月6日 (火) ブラジリアン柔術大会のため  
8月9日 (水) ~ 11日 (金)

### 8月 休講日

8月27日 (日) 11:45~13:00  
ブラジリアン柔術レギュラークラス  
(トライフォースキャンプのため)

担当インストラクターは、事前の告知なく変更する場合がございます。  
ビジター料金3,000円 入会時にキャッシュバックキャンペーンを実施中！！