

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	各クラス説明
9:00	プロ練習時間 Professional Training							<b>寝技 (GRAPPLING①)</b> キャッチレスリング、柔術など寝技格闘技を中心とした初級&中級クラスです。自分よりも体の大きな相手にも負けない強さを身に付けられます。
10:00	寝技 GRAPPLING	打撃 STRIKING	組技 WRESTLING	総合 MMA	打撃 STRIKING	10:00 ~ 11:30 OPEN KICK SPARRING	<b>寝技スパー (GRAPPLING②)</b> 上級クラスです。スパーを中心に高い技術練習となります。強度は高く難易度は高めですので初級、中級クラスをしっかりと受講してから参加するようにして下さい。	
11:00								<b>キックフリー (STRIKING)</b> 総合格闘技で使える立技技術を中心としたキックボクシングの指導をします。一人ひとり指導員がミットを持ったり、技術指導を丁寧に行います。初級中級から上級者向けです。
12:00	※プロ練習時間はアマチュア（一般）へもオープンマットにて開放しております！！							<b>総合 (MMA)</b> 打撃ありのグラップリング技術やテイクダウンなど総合的に特殊な技術を学んで貰います。安全の為、予め寝技&打撃クラスを受講してから受講して下さい。プロが直接指導します。
13:00	<div style="text-align: center; font-size: 48px; color: red; font-weight: bold;">CLOSE</div>							<b>初級キック (STRIKING)</b> 打撃の基本から親切丁寧に指導します。ピギナーの方を中心とした指導を行います。ダイエットやボディメイク、フィットネスニーズやライト層に向いているクラスです。
14:00								
15:00	<div style="text-align: center; font-size: 48px; color: red; font-weight: bold;">閉館 (CLOSE)</div>							<b>レスリング (WRESTLING)</b> 相手に組み付いてテイクダウンする様々なアマチュアレスリング技術を MMA に役立つ技術を中心に指導します。
16:00								
17:00	<div style="text-align: center; font-weight: bold; color: green;">OPEN</div>							
18:00	17:30 ~ 20:00 キックフリー STRIKING	17:30 ~ 19:00 初級キック STRIKING	17:30 ~ 20:00 キックフリー STRIKING	17:30 ~ 19:00 初級キック STRIKING	17:30 ~ 20:00 キックフリー STRIKING	18:00 ~ 20:00 OPEN GRAPPLING SPARRING		
19:00		19:00 ~ 20:00 寝技 GRAPPLING		19:00 ~ 20:00 寝技 GRAPPLING				
20:00	20:00 ~ 21:00 KICK SPARRING	20:00 ~ 21:00 GRAPPLING SPARRING	20:00 ~ 21:00 KICK SPARRING	20:00 ~ 21:30 レスリング WRESTLING	20:00 ~ 21:30 総合 MMA	20:00 ~ 21:00 寝技 GRAPPLING		
21:00	<div style="text-align: center; font-weight: bold; color: green;">フリータイム (OPEN MAT)</div>							
22:00								
23:00								
00:00								

休館日 (CLOSE)