

	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。 <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。 <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。 <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。 <b>初級キック&amp;フィット (KICK&amp;Fit)</b> 打撃の基本練習をどなたでも楽しく。ビギナーの方を中心とした KICK と Cross Fit 指導を行います。ダイエットや体力増強など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。 <b>OPEN GRAPPLING SPARRING</b> ジム生はもとより、他流派も参加する OPEN な寝技のスパーリングラリー時間です。中級者から上級者、そしてプロも交ざってのスパーリング練習をタププリと体験出来ます。 <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。
10:00	寝技 GRAPPLING	打撃 STRIKING	組技 WRESTLING	打撃 STRIKING	総合 MMA	身体 PHYSICAL		
11:00								
12:00	※プロ練習時間は会員へもオープンマットにて開放しております！							
13:00	土曜日の PHYSICAL クラスは一般の方もご参加頂けます。							
14:00	<b>CLOSE</b>						<b>休館日 (CLOSE)</b>	
15:00								
16:00								
17:00	<b>タイムスケジュール OPEN</b>							
18:00	17:30 ~ 20:30 キックフリー STRIKING	17:30 ~ 19:00 初級キック&フィット Beginner KICK & Cross Fit	17:30 ~ 20:30 キックフリー STRIKING	17:30 ~ 19:00 初級キック&フィット Beginner KICK & Cross Fit	17:30 ~ 19:30 キックフリー 打 STRIKING	17:30 ~ 19:00 初級キック&フィット Beginner KICK & Cross Fit		
19:00	打撃 STRIKING	19:00 ~ 20:00 GRAPPLING 寝技	打撃 STRIKING	19:00 ~ 20:00 GRAPPLING 寝技	19:30 ~ 21:00 レスリング WRESTLING	19:00 ~ 20:00 GRAPPLING SPARRING		
20:00		20:00 ~ 21:00 GRAPPLINGSPAR 寝技スパー		20:00 ~ 21:00 総合 MMA		20:00 ~ 21:00 GRAPPLING 寝技		
21:00	打 STRIKING	寝 GRAPPLING	打 STRIKING	総 MMA	組 WRESTLING			
22:00	プロ練習時間 Professional Training							
23:00	<b>閉館 (CLOSE)</b>							
00:00								
01:00								