

MON TUE WED THU FRI SAT SUN

各クラス説明

08:00  
30  
09:00  
30  
10:00  
30  
11:00  
30  
12:00  
30  
13:00  
30  
14:00  
18:00  
30  
19:00  
30  
20:00  
30  
21:00  
30  
22:00  
30  
23:00  
30  
00:00

**CLOSE**

プロ練習時間

※プロ練習時間はアマチュアへもオープンマットにて開放しております！

ロードワーク / アップタイム

寝技 GRAPPLING	打撃 STRIKING	組技 WRESTLING	総合 MMA	打撃 STRIKING	12:00 ~ 13:30 OPEN KICK SPARRING
-----------------	----------------	-----------------	-----------	----------------	--

**CLOSE**

POD 北 24 条本部タイムスケジュール

GYM OPEN					
18:30 ~ 21:30 打撃 キック STRIKING	18:30 ~ 19:30 KIDS 寝技 GRAPPLING	18:30 ~ 21:30 打撃 キック STRIKING	18:30 ~ 19:30 KIDS 打撃 STRIKING	18:30 ~ 20:00 打 初級 キック STRIKING	18:30 ~ 20:30 OPEN GRAPPLING SPARRING
合同	19:30 ~ 21:30 寝技 初級 / 中級 GRAPPLING	練習	20:00 ~ 21:30 レスリング WRESTLING	20:00 ~ 21:30 総合 MMA	
OPEN MAT フリータイム					

**23 時閉館 (CLOSE)**

休館日 (CLOSE)

**寝技 (GRAPPLING)**

柔術やレスリングなど組技格闘技を中心とした組技格闘技の初級&中級クラスです。力に頼らないで、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。

**KIDS 寝技 & 打撃**

週 2 回の KIDS クラスです。寝技と打撃に分かれ子供を飽きさせません。心身共に鍛えます。やる気のある子は一般クラスにも参加可能とします。

**打撃 (STRIKING)**

キックボクシング、ボクシングクラスとなります。初心者からプロまで、基本から高度なテクニックまで会長やプロがミットを持って直接指導やプロと一緒に練習が出来ます。

**総合 (MMA)**

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。

**OPEN KICK SPARRING**

オープンキックスパーリングディです。他流派大歓迎、中級、上級、そしてプロも交ざってのキックスパーリングディ。ヘッドギアを付けて思う存分打撃スパーを楽しんで下さい。

**OPEN GRAPPLING SPARRING**

ジム生はもとより、他流派も参加する OPEN な寝技のスパarring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arring練習をタッブリと体験出来ます。

**レスリング (WRESTLING)**

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。