



TIME SCHEDULE

営業時間 **17:00 ~ 22:00**

13:30 ~ 17:30

終日
OPEN MAT
(FREE TIME)

**C
L
O
S
E**

13:00
30
14:00
30
15:00
30
16:00
30
17:00
30
18:00
30
19:00
30
20:00
30
21:00
30
22:00
30
23:00
30
00:00

寝技 (GRAPPLING①)

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。

寝技スパー (GRAPPLING②)

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。

キックフリー (STRIKING)

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。

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。プロが直接指導します。

OPEN MAT

オープンマットタイムの利用の仕方はフリー自由です。普段クラスで習った技の反復復習練習前の予習など自主練にご自由にお使い下さい。トレーナーからのアドバイスもOK!

OPEN GRAPPLINGSPAR

ジム生はもとより、他流派も参加する OPEN な練習時間です。金曜日の午前と土曜日の午後(金曜日はプロとセミプロ、土曜日は誰でも参加可能なスパーリングや練習を行います。

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。

閉館 (CLOSE)

OPEN MAT (FREE TIME)
※祝日は休館、ジムの関係する大会時、大会前後も臨時休館となります。

17:30 ~ 21:30

キックフリー

打撃

20:00 ~ 21:00

打撃スパー
STRIKINGSPAR

STRIKING

18:30 ~ 20:00

GRAPPLING

寝技

20:00 ~ 21:00

寝技スパー
GRAPPLINGSPAR

17:30 ~ 21:30

キックフリー

打撃

20:00 ~ 21:00

打撃スパー
STRIKINGSPAR

STRIKING

18:30 ~ 20:00

GRAPPLING

寝技

20:00 ~ 21:00

MMA

17:30 ~ 19:30

キックフリー

打 STRIKING

19:30 ~ 21:00

組技
レスリング
WRESTLING

17:30 ~ 19:00

GRAPPLING

寝技

19:00 ~ 20:00

OPEN

GRAPPLINGSPAR