

MON TUE WED THU FRI SAT SUN

各クラス説明

9:00
30
10:00
30
11:00
30
12:00
30
13:00
30
14:00
30
15:00
30
17:00
30
18:00
30
19:00
30
20:00
30
21:00
30
22:00
30
23:00
30
00:00

プロ練習時間 Professional Training					
寝技 GRAPPLING	打撃 STRIKING	組技 WRESTLING	打撃 STRIKING	総合 MMA (OPEN)	身体 PHYSICAL

※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！
土曜日の PHYSICAL クラスは一般の方もご参加頂けます。

CLOSE

タイムスケジュール OPEN					
17:30 ~ 21:00 キックフリー STRIKING	17:30 ~ 18:30 初級キック&フィット KICK & Fit	17:30 ~ 21:00 キックフリー STRIKING	17:30 ~ 18:30 初級キック&フィット KICK & Fit	17:30 ~ 19:30 キックフリー 打 STRIKING	17:30 ~ 19:00 GRAPPLING 寝技
打撃	18:30 ~ 20:00 GRAPPLING 寝技	打撃	18:30 ~ 20:00 GRAPPLING 寝技	19:30 ~ 21:00 レスリング WRESTLING	19:00 ~ 21:00 OPEN GRAPPLING SPARRING
スパー	20:00 ~ 21:00 GRAPPLINGSPAR 寝技スパー	スパー	20:00 ~ 21:00 総合 MMA	組 WRESTLING	
打 STRIKING	寝 GRAPPLING	打 STRIKING	総 MMA		

閉館 (CLOSE)

休館日 (CLOSE)

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。
初級キック&フィット (KICK&Fit) 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。
OPEN TIME 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 に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。