

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

各クラス説明



# TIME SCHEDULE

## 営業時間

月～金 17:00 ~ 22:00  
 土曜日 17:00 ~ 21:00  
 日曜日 13:30 ~ 17:30  
 休館日 祝日 / ジム関連大会時と前後日  
 (選手の試合が近い時は祝日も OPEN)

13:30 ~ 17:30

OPEN  
MAT

CLOSE

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

17:30 ~ 21:30 STRIKING <b>打撃</b>	OPEN MAT	17:30 ~ 21:30 STRIKING <b>打撃</b>	OPEN MAT	17:30 ~ 19:30 STRIKING <b>打撃</b>	17:30 ~ 19:00 GRAPPLING <b>寝技</b>
19:00 ~ 20:00 打撃スパー STRIKINGSPAR	18:30 ~ 20:00 GRAPPLING <b>寝技</b>	19:00 ~ 21:00 KICK or BOXING	18:30 ~ 20:00 GRAPPLING <b>寝技</b>	18:30 ~ 19:30 STRIKINGSPAR	19:00 ~ 20:00 OPEN GRAPPLINGSPAR
20:00 ~ 21:00 MMA SPAR	20:00 ~ 21:00 寝技スパー GRAPPLINGSPAR	STRIKING SPAR	20:00 ~ 21:00 MMA SPAR	<b>組技</b> レスリング WRESTLING	OPEN MAT
STRIKING	OPEN MAT	STRIKING	OPEN MAT		

## 閉館 (CLOSE)

## 寝技 (GRAPPLING①)

キャッチレスリング、柔術などの関節技、絞め技寝技格闘技を中心とした初級&中級クラスです。「柔よく剛を制す」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)

スパーを中心に高い技術練習となります。強度は高く難易度も高めです。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。スパー後はアフター練習もやります。

## 打撃 (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、技術指導を丁寧にを行います。初級中級から上級者向けです。

## 総合 (MMA)

MMA クラスは打撃、組技、寝技をまぜた総合的なスパーリングタイムで、総合格闘技を完成させて行くクラスです。安全の為、打撃、組技、寝技クラスを各1回以上受講してからご参加下さい。

## OPEN MAT

オープンマットタイムの利用の仕方は自由です。普段クラスで習った技の反復練習、練習前の予習復習など、自主練などご自由にご利用頂けます。必要あれば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、他流派も参加するオープンなグラップリングスパーリングタイムです。グラップリング好きが集まって、1時間ひたすらスパーを回して行きます!

## レスリング (WRESTLING)

現代 MMA にとってレスリングはなくてはならない技術です。レスリングの基礎から MMA に役立つ技術を中心にレスリングの指導をします。