

MON TUE WED THU FRI SAT SUN

各クラス説明

TIME SCHEDULE

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

Pro 寝技 GRAPPLING	Pro 打撃 STRIKING	Pro 組技 WRESTLING	Pro 打撃 STRIKING	Pro 総合 MMA (OPEN)	Pro 寝技 GRAPPLING
------------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	-------------------------	------------------------

※プロ練習時間は一般会員へもオープンマットにて開放しております！
土曜日のプロ寝技クラスは一般会員の方もご参加頂けます。

CLOSE POD GYM

OPEN

17:30 ~ 22:00 キックフリー 打撃	17:30 ~ 18:30 初級キック&フィット KICK & FIT	17:30 ~ 22:00 キックフリー 打撃	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 ~ 18:30 初級キック&フィット KICK & FIT
19:30 19:30 20:30 21:30 打撃スパー STRIKINGSPAR	18:30 ~ 20:00 GRAPPLING 寝技	19:30 19:30 20:30 21:30 打撃スパー STRIKINGSPAR	20:00 19:30 21:00 21:30 総合 MMA	19:30 19:30 21:00 21:30 レスリング WRESTLING	18:30 ~ 20:00 OPEN GRAPPLINGSPAR
Pro	Pro	Pro	Pro	Pro	
STRIKING		STRIKING			

OPEN MAT (FREE TIME)
※祝日は終日オープンマットとなります。大会後は振替休館となります。

閉館 (CLOSE)

終日
OPEN
MAT
(FREE
TIME)

C
L
O
S
E

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 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。