

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

各クラス説明

06:00

30

07:00

30

08:00

30

09:00

30

12:00

30

13:00

30

14:00

30

POD 白石支部タイムスケジュール

18:00

30

19:00

30

20:00

30

21:00

30

22:00

30

23:00

30

00:00

CLOSE

休館 (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イトです。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イト。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ラリ一時間です。中級者から上級者、そしてプロも交ざったスパarring練習をタップリと体験出来ます。

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。

OPEN

18:30 ~ 19:30
KIDS
寝技
GRAPPLING19:30 ~ 21:30
打撃
STRIKING18:30 ~ 20:30
打撃
STRIKING20:30 ~ 21:30
レスリング
WRESTLING18:30 ~ 19:30
KIDS
打撃
STRIKING19:30 ~ 21:30
打撃
STRIKING18:30 ~ 20:30
打撃
STRIKING20:30 ~ 21:30
総合
MMA18:30 ~ 19:30
OPEN KICK
SPARRING19:30 ~ 21:30
寝技
GRAPPLING

OPEN MAT

フリータイム

23 時閉館 (CLOSE)