



### クラススケジュール (2022.6月～)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN				
9:00	ヨガ										
9:30	9:00~10:00										
10:00	パーソナル	/	/	/	/	初級キック	柔術 10:00~12:00				
10:30						9:30~11:00					
11:00						フリーマット					
11:30											
12:00											
12:30											
13:00											
13:30											
14:00						初級MMA	キックfit	キックfit	キックfit	キックfit	
14:30						14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	
15:00											
15:30						パーソナル	パーソナル	パーソナル	パーソナル	キックfit	
16:00										15:00~16:00	
16:30											
17:00										初級柔術	
17:30						キックfit	フリーマット	初級キック	キックfit	16:30~18:00	
18:00						17:30~18:30	17:30~20:30	17:30~18:30	17:30~18:30		
18:30											
19:00	キックボクシング	キックボクシング	ミット(別途予約)	初級MMA	初級キック						
19:30	19:00~20:30	19:00~20:30	19:00~20:30	19:00~20:00	19:00~20:30						
20:00	MMA	グラップリング	MMA	柔術	MMA						
21:00	20:30~22:00	20:30~22:00	20:30~22:00	20:00~22:00	20:30~22:00						
21:30											
22:00											
22:30											

ご参加頂けるクラス

格闘技			
デイトム			

#### ウェイトトレーニングスケジュール (Pedalist)

水曜日	18:00~19:30
木曜日	20:00~21:30
土曜日	17:00~18:30
日曜日	19:00~20:30 (中野トレーナー)

#### ヨガスケジュール

月曜日	9:00~10:00、19:45~20:45 (Pedalist)
日曜日	15:10~16:00 (Pedalist)

〒233-0002横浜市港南区上大岡西2-9-15シャンローゼ上大岡101

体験入会常時受付中！ お気軽にお問い合わせください。

mail : belva@miracolare.co.jp

TEL : 045-752-9682 FAX : 045-752-9683