



クラススケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00		超初級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							
16:00		パーソナル	パーソナル	パーソナル	パーソナル		
16:30							
17:00							
17:30		キックfit		超初級キック	キックfit		
18:00		17:30~18:30		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	フリーマット	初級MMA	超初級キック		
19:30				19:00~20:00	19:00~20:30		
20:00	19:00~20:30	19:00~20:30					
20:30	MMA	グラップリング	MMA	柔術	MMA		
21:00		柔術					
21:30	20:30~22:00	20:30~22:00	20:30~22:00	20:00~22:00	20:30~22:00		
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

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	19:45~20:45 (Pedalist)
日曜日	10:00~11:00 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

mail : belva@miracolare.co.jp

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

体験入会常時受付中！ お気軽にお問い合わせください。