



## クラススケジュール(2023/9/1~)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00	ヨガ 9:00~10:00	パーソナル					
9:30				ヨガ 10:00~11:00	ヨガ 10:00~11:00	初級キック 9:30~11:00	
10:00						フリーマット	柔術 10:00~12:00
10:30							
11:00							ヨガ 13:00~14:00
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00	初級MMA 14:00~15:00		キックfit 14:00~15:00	キックfit 14:00~15:00	キックfit 14:00~15:00	キックfit 14:00~15:00	
14:30							ヨガ 14:30~15:30
15:00							15:00~16:00
15:30							
16:00	パーソナル		パーソナル	パーソナル	パーソナル		ヨガ 16:00~17:00
16:30							
17:00							
17:30	キックfit 17:30~18:30		ミット※ (水垣担当) 17:30~19:00	初級キック 17:30~18:30	キックfit 17:30~18:30	16:30~18:00	ヨガ 17:30~18:30
18:00							
18:30							
19:00	キックボクシング 19:00~20:30	キック(スパーなし) 19:00~20:00	ミット※ (神戸担当) 19:00~20:30	初級MMA 19:00~20:00	初級キック 19:00~20:30		
19:30		打撃スパー 20:00~21:00					
20:00	MMA 20:30~22:00		MMA 20:30~22:00	柔術 20:00~22:00	MMA 20:30~22:00		
20:30	グラップリング 21:00~22:00						
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

※水曜日のミットタイムの時間帯は、ミットを行わない方もジム内で練習していただけます（フリーマット利用）。

フリーマット利用はコースに関係なくご利用いただけます。また回数にもカウントされません。

〒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。

ご参加頂けるクラス

格闘技			
デイタイム			