



## クラススケジュール(2023/9/1~)

	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	柔術 10:00~12:00							
10:30														ヨガ 10:00~11:00	ヨガ 10:00~11:00	初級キック 9:30~11:00				
11:00														フリーマット						
11:30																				
12:00																				
12:30																				
13:00															ヨガ 13:00~14:00					
13:30																				
14:00																				
14:30																				ヨガ 14:30~15:30
15:00												キックfit 15:00~16:00								
15:30													ヨガ 16:00~17:00							
16:00																				
16:30												初級柔術 16:30~18:00	ヨガ 17:30~18:30							
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									
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		柔術 20:00~22:00	MMA 20:30~22:00															
20:00	MMA 20:30~22:00	グラップリング 21:00~22:00	MMA 20:30~22:00																	
20:30																				
21:00																				
21:30																				
22:00																				
22:30																				

ご参加頂けるクラス

格闘技			
デイトタイム			

※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。