



クラススケジュール(2024/4/1~)

	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														レディースクラス 13:00~14:00	ヨガ 13:00~14:00				
12:00														キックfit 14:00~15:00	キックfit 14:30~15:30				
12:30														パーソナル	キックfit 15:00~16:00	ヨガ 16:00~17:00			
13:00														パーソナル	キックfit 17:30~18:30	ヨガ 17:30~18:30			
13:30														パーソナル	キックfit 17:30~18:30	キックfit 17:30~18:30			
14:00														キックボクシング 19:00~20:30	キック(スパークなし) 19:00~20:00	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	初級柔術 16:30~18:00
14:30														MMA 20:30~22:00	打撃スパーク 20:00~21:00	ミット※ (神戸担当) 19:00~20:30	初級MMA 19:00~20:00	初級キック 19:00~20:00	/
15:00	グラップリング 21:00~22:00							MMA 20:30~22:00	柔術 20:00~22:00	MMA(技術中心) 20:00~21:00									
15:30	MMAスパーク 21:00~22:00									MMAスパーク 21:00~22:00									
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
18:30																			
19:00																			
19:30																			
20:00																			
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。