



クラススケジュール(2023/3/27~)

	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						キックfit		
15:30						15:00~16:00		
16:00		パーソナル	パーソナル	パーソナル	パーソナル			
16:30						初級柔術		
17:00						16:30~18:00		
17:30		キックfit		初級キック	キックfit			
18:00		17:30~18:30	フリーマット	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			
20:00	19:00~20:30	19:00~20:15	19:00~20:30	19:00~20:00	19:00~20:30			
20:15		打撃スパ (20:15-21:00)						
20:30	MMA	グラップリング(スパ中心)	MMA	柔術	MMA			
21:00	20:30~22:00	21:00~22:00	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	■	■	■
デイトタイム	■	■	■

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
日曜日	19:30~21:00

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