



## クラススケジュール(2025/2/1~)

	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														10:00~11:00	10:00~11:00
11:00														11:00~11:30	11:00~11:30
11:30														11:30~12:00	11:30~12:00
12:00														12:00~12:30	12:00~12:30
12:30														12:30~13:00	12:30~13:00
13:00														13:00~13:30	13:00~13:30
13:30														13:30~14:00	13:30~14:00
14:00														14:00~14:30	14:00~14:30
14:30														14:30~15:00	14:30~15:00
15:00	15:00~15:30							15:00~15:30							
15:30	15:30~16:00							15:30~16:00							
16:00	16:00~16:30							16:00~16:30							
16:30	16:30~17:00							16:30~17:00							
17:00	17:00~17:30							17:00~17:30							
17:30	17:30~18:00							17:30~18:00							
18:00	18:00~18:30							18:00~18:30							
18:30	18:30~19:00	18:30~19:00													
19:00	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	フリーマット	初級MMA 19:00~20:00	初級キック 19:00~20:00	/	/								
19:30	MMA 20:30~22:00	打撃スパーク 20:00~21:00	MMA 20:00~22:00	柔術 20:00~22:00	MMA(技術中心) 20:00~21:00										
20:00		グラップリング 21:00~22:00			MMAスパーク 21:00~22:00										
20:30		21:00~22:00			21:00~22:00										
21:00	21:00~21:30	21:00~21:30													
21:30	21:30~22:00	21:30~22:00													
22:00	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30	22:00~22:30								
22:30	22:30~23:00	22:30~23:00	22:30~23:00	22:30~23:00	22:30~23:00	22:30~23:00	22:30~23:00								

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。