



クラススケジュール(2026/9/1～)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN			
9:00	ヨガ					初級キック 10:00～11:30 フリーマット・選手練習	柔術 10:00～12:00			
9:30	9:00～10:00									
10:00										
10:30										
11:00										
11:30										
12:00										
12:30										
13:00										
13:30	パーソナル									
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	ヨガ 14:30～15:30
14:30										
15:00	パーソナル					パーソナル	パーソナル	パーソナル	キックfit 15:00～16:00	
15:30										
16:00										
16:30										
17:00	キッズストライキング 17:00-18:00	キッズレスリング 16:30-17:30	パーソナル	キッズストライキング 17:00-18:00	初級柔術 16:30～18:00					
17:30										
18:00	キックfit 18:00～19:00				ミットタイム&フリーマット 18:00～19:30		初級キック 18:00～19:00	キックfit 18:00～19:00	キッズレスリング 18:15-19:15	
18:30	キックボクシング 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	基礎レスリング 19:15～20:45
19:00	キックボクシング 19:00～20:30	打撃スパー 20:00～21:00	MMA 20:00～22:00	柔術 20:00～22:00	MMA（技術中心） 20:00～21:00					
19:30		グラップリング 21:00～22:00			MMAスパー 21:00～22:00					
20:00	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			
キッズ			

※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。