

GENスポーツアカデミー 時間割

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日	
11:00								
11:30								
12:00	上級者クラス (12:00～17:00)	上級者クラス (12:00～17:00)	上級者クラス (12:00～17:00)	上級者クラス (12:00～17:00)	上級者クラス (12:00～17:00)			
12:30								
13:00								幼児スキルアップ & キッズレスリング (13:00～14:30) 米田
13:30								
14:00								
14:30								
15:00	MMA (15:00～16:15) 米田							
15:30								
16:00								
16:30	フリースパーリングクラス (16:15～17:00) 米田							
17:00		キッズレスリング (17:00～18:30) 米田	子供体操教室 (17:00～18:00) 上田	キッズレスリング (17:00～18:30) 米田				
17:30								
18:00	フリータイム	フィジカル トレーニング & ケトルベル (17:30～20:30) 山田	グラップリング テクニック (19:00～20:00) 山田	レススル フィット (19:00～21:00) W-1選手	安西MMA (19:00～21:00) 安西	フィジカル トレーニング & ケトルベル (19:00～21:00) 山田		
18:30	ライトトレーニング & MMA (19:00～21:00) 米田						グラップリング スパーリング (20:00～21:00) 山田	
19:00								
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00	営業時間中はクラス関係なくマットスペース・マシンエリアをご利用いただけます。							
22:30								