

# GENスポーツアカデミー 時間割

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								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00						柔術 オープンマット (13:00~14:30) 米田	パーソナル トレーニング (11:00~17:00)	
16:30						MMA (14:30~16:00) 米田		
17:00						フリースパーリング (16:00~18:30) 米田		
17:30	レスリング & グラップリングテクニック (17:30~19:00)	フィジカル トレーニング & ケトルベル (17:30~20:30) 山田	パーソナルトレーニング (17:00~19:00)	ボディコントロール & マット運動 (17:30~19:00) 米田	パーソナルトレーニング (17:00~19:00)			
18:00								
18:30								
19:00	ライトトレーニング & MMA (19:00~21:00) 米田		柔術クラス (19:00~20:30) 米倉	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		
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30	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。							