

# 時間割

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日							
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B						
13:00	フリー				フリー		フリー		プロ練習		幼児スキルアップ クラス							
13:30	プロ練習				フリー		フリー		プロ練習		格闘技・ トレーニング プライベート クラス(要相談)							
14:00	プロ練習				フリー		フリー		プロ練習									
14:30	プロ練習				プロ練習		フリー		フリー									
15:00	フリー				プロ練習		フリー		フリー									
15:30	フリー				プロ練習		フリー		フリー									
16:00	スキル アップクラス (安達)	フリー																
16:30		フリー																
	正規会員さまはクラス以外の時間帯、施設を自由に利用する事が可能です。																	
17:00	キッズレスリング		キッズレスリング		体操 教室	フリー	キッズレスリング		フリー		体操 教室							
17:30	キッズレスリング		キッズレスリング		体操 教室	フリー	キッズレスリング		フリー		体操 教室							
18:00	キッズレスリング		キッズレスリング		体操 教室	フリー	キッズレスリング		フリー		体操 教室							
18:30	フリー		フリー		体操 教室	フリー	フリー		フリー		体操 教室							
19:00	山田フィジカル トレーニングクラス (野球、ゴルフ等 各種スポーツの パフォーマンス 向上に)		安達巧 レスリング クラス		フリー		グラッ プリング (テクニ ック)	レス スル フィ ット	木村ミノル ストライキング		山田フィジカル トレーニングクラス (野球、ゴルフ等 各種スポーツの パフォーマンス 向上に)		フリー		フリー			
19:30			安達巧 レスリング クラス		フリー								フリー		フリー		フリー	
20:00			安達巧 レスリング クラス		フリー								フリー		フリー		フリー	
20:30	山田フィジカル トレーニングクラス (野球、ゴルフ等 各種スポーツの パフォーマンス 向上に)		ヨガ クラス		フリー		グラッ プリング (スパー リング)	レス スル フィ ット	木村ミノル ストライキング		山田フィジカル トレーニングクラス (野球、ゴルフ等 各種スポーツの パフォーマンス 向上に)		上田 MMA		フリー			
21:00			ヨガ クラス		フリー								フリー		フリー		フリー	
21:30			ヨガ クラス		フリー								フリー		フリー		フリー	
22:00																		
22:30																		

A. Bとマットを二面使いそれぞれで別クラスを行う場合があります。