

# 時間割

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
11:00	プロ練習 (11:00~16:00)	プロ練習 (11:00~16:00)	プロ練習 (11:00~16:00)	プロ練習 (11:00~16:00)	プロ練習 (11:00~16:00)	プロ練習 (11:00~13:00)	
11:30							
12:00							
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							フリータイム
15:00							MMA (15:00~16:15) 米田
15:30							
16:00	フリータイム					子供体操教室 (17:00~18:00) 上田	
16:30							
17:00	キッズレスリング (17:00~18:30) 米田	フィジカル トレーニング & ケトルベル (17:30~20:30) 山田	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						
18:30							
19:00	レスリング & MMA (19:00~21:00) 米田		グラップリング テクニック (19:00~20:00) 山田	レスル フィット (19:00~21:00) W-1選手	安西MMA (19:00~21:00) 安西	護身術 & 忍術 (19:00~21:00) 山田	
19:30							
20:00			グラップリング スパーリング (20:00~21:00) 山田				
20:30							
21:00	※プロ練習クラスはプロ選手、プロ志望者のみ参加できます。 クラス開催中でもマットスペース・マシンエリアは自由にご利用いただけます。(プロ練習中のマットスペースを除く)						
21:30							