

トレーニングコース スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
							イベント・休館日
10							
11							
12							
13		プロ練習	プロ練習			打撃	
14						キックボックスフィットネス	
15						組技	
						<女子コーチ>	
16	自由練習	自由練習	自由練習		自由練習		
17	ちびっこ &ジュニア	ちびっこ &ジュニア	ちびっこ &ジュニア		ちびっこ &ジュニア	キックボックスフィットネス	
18							
19							
	組技	打撃	組技/柔術	打撃	組技		
20	グラップリング 初級	初級	柔術 初級	打撃初級	グラップリング 初級	打撃 自由練習	
21	グラップリング スパーリング	キックボックス フィットネス	柔術 スパーリング	キックボックス フィットネス	打撃 一般	打撃 自由練習	
22		上級					
	自由練習	自由練習	自由練習	自由練習	自由練習		
23							

※木曜・土曜日のキックボックスフィットネス、金曜・土曜の組技のコーチはローテーションになります。