

【タイムスケジュール表】

令和6年4月改定

格闘スポーツジム・レスルウイン

月	火	水	木	金	土	日		
パーソナルトレーニング受付時間帯					キッズレスリング 幼児初級 9:30~10:30			
							キッズレスリング U7アドバンスクラス (幼年~7歳) 10:45~12:15	
							お昼の キックEX(永田) 12:30~13:30 (不定期)	
							キッズレスリング 小学生クラス 基本&選手 (1年~6年) 14:00~16:00	
		お昼の キックボクシング エクササイズ(北村) 14:00~15:00			お昼の キックボクシング エクササイズ(伊藤) 14:00~15:00			
		キッズレスリング U7アドバンスクラス (幼年~7歳) 15:45~17:15	キッズレスリング U7アドバンスクラス (幼年~7歳) 15:45~17:15	キッズレスリング U7アドバンスクラス (幼年~7歳) 15:45~17:15	キッズレスリング 幼児初級 15:30~16:30			
キッズレスリング 小学生クラス 基本&選手 (1年~6年) 16:45~18:45	キッズレスリング 小学生選手クラス (1~6年) 17:30~19:30	キッズレスリング 小学生基本クラス (1年~6年) 17:00~19:00	キッズレスリング 小学生選手クラス (1~6年) 17:30~19:30	キッズレスリング 小学生基本クラス (1年~6年) 16:45~18:45	レスリング一般の部 (中学生~一般) 16:30~17:30 (基本&テクニック)			
レスリング一般の部 (中学生~一般) 19:00~20:45	レスリング一般の部 (中学生~一般) 17:30~18:30 (実戦・フィジカル)		レスリング一般の部 (中学生~一般) 19:00~20:45					
初心者30分 フィットネス(遠山) 20:15~20:45	キックボクシング (北村) 20:00~20:30 (基本テクニック)	レスリング一般の部 (中学生) 19:30~21:30 (一般)	キックボクシング (伊藤) 20:00~20:30 (基本テクニック)	初心者30分 フィットネス(遠山) 20:15~20:45	キックボクシング (西脇) 19:00~19:30			
グラップリング (遠山) 20:45~21:45 (寝技基本&テクニック)	20:30~21:30 (ミット打ち・約束練習)	20:00~22:00	20:30~21:30 (ミット打ち・約束練習)	グラップリング (遠山) 20:45~21:45 (寝技基本&テクニック)	ストレッチ・基本ムーブ 19:30~20:30 (ミット打ち・約束練習)			
フリースパーリング (寝技) 21:45~22:45	フリースパーリング (打撃) 21:30~22:30	フリーマット (打撃&寝技自由練習) 22:00~22:30	フリースパーリング (打撃) 21:30~22:30	フリースパーリング (寝技) 21:30~22:30	フリースパーリング (打撃) 20:30~21:30	フリーマット (打撃) 20:30~21:00		
closed	closed	closed	closed	closed	closed	closed		

祝日は終日休館とさせていただきます。