

	月	火	水	木	金	土	日
14:00							
15:00							
16:00							
17:00			17:00～18:00 キッズ				
18:00							
19:00		18:30～19:30 打撃1					
20:00	19:30～20:30 グラップリング 打撃1・2	19:30～22:00 打撃1・2	19:30～20:30 打撃1・2		19:30～22:00 打撃1 ※不定期	19:30～21:00 ブラジリアン 柔術	
21:00	20:30～21:30 スパーリング		20:30～21:30 スパーリング			21:00～22:00 スパーリング	
22:00							

不定期クラスについてはFacebookにて広報しておりますのでご確認ください。

**打撃1:** パンチ・キックの基本を習得することができます。

**打撃2:** パンチ・キックのコンビネーションを習得できます。また、対MMAの応用打撃も行います。

**打撃3:** 実践に使用できる打撃を習得することができます。

**グラップリング:** 組み技・寝技を習得することができます。対MMA用の応用も行います。

**キッズ:** お子様を中心に親子で元気に運動するクラスです。

**ブラジリアン柔術:** 護身術・ブラジリアン柔術の基礎技を習得することができます。

**スパーリング:** 各クラスにおいて実践に近い形での練習を行います。