



クラススケジュール(2025/1/1~)

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN							
9:00	ヨガ	/	/	/	/	/	/							
9:30	9:00~10:00													
10:00	パーソナル							初級MMA 14:00~15:00	キックfit 14:00~15:00	キックfit 14:00~15:00	キックfit 14:00~15:00	キックfit 14:00~15:00	柔術 10:00~12:00	
10:30														10:00~11:00
11:00														10:00~11:00
11:30														10:00~11:00
12:00														10:00~11:00
12:30														10:00~11:00
13:00														10:00~11:00
13:30														10:00~11:00
14:00														10:00~11:00
14:30														10:00~11:00
15:00	10:00~11:00													
15:30	10:00~11:00													
16:00	10:00~11:00													
16:30	10:00~11:00													
17:00	10:00~11:00													
17:30	10:00~11:00													
18:00	10:00~11:00													
18:30	10:00~11:00													
19:00	キックボクシング 19:00~20:30	キック(スパークなし) 19:00~20:00	フリーマット	初級MMA 19:00~20:00	初級キック 19:00~20:00	初級キック 9:30~11:00	レディースクラス 13:00~14:00							
19:30	MMA 20:30~22:00	打撃スパーク 20:00~21:00	MMA 20:00~22:00	柔術 20:00~22:00	MMA(技術中心) 20:00~21:00	フリーマット	ヨガ 13:00~14:00							
20:00		グラップリング 21:00~22:00				初級柔術 16:30~18:00	ヨガ 14:30~15:30							
20:30		21:00~22:00				初級キック 17:30~18:30	キックfit 15:00~16:00	キックfit 16:00~17:00						
21:00	MMA 20:30~22:00	MMA 20:00~22:00	MMA 20:00~22:00	柔術 20:00~22:00	MMA(技術中心) 20:00~21:00	キックfit 15:00~16:00	キックfit 14:00~15:00							
21:30						21:00~22:00	キックfit 17:30~18:30	キックfit 15:00~16:00	キックfit 14:30~15:30					
22:00	MMA 20:30~22:00	MMA 20:00~22:00	MMA 20:00~22:00	柔術 20:00~22:00	MMA(技術中心) 20:00~21:00	キックfit 15:00~16:00	キックfit 14:30~15:30							
22:30						21:00~22:00	キックfit 17:30~18:30	キックfit 15:00~16:00	キックfit 14:30~15:30					

ご参加頂けるクラス

格闘技			
デイトタイム			

※水曜日のミットタイムの時間帯は、ミットを行わない方もジム内で練習していただけます(フリーマット利用)。

フリーマット利用はコースに関係なくご利用いただけます。また回数にもカウントされません。

〒233-0002横浜市港南区上大岡西2-9-15シャンローゼ上大岡101

mail: belva@miracolare.co.jp

TEL: 045-752-9682 FAX: 045-752-9683

体験入会常時受付中! お気軽にお問い合わせください。