

FITNESS & MMA

TRANSCEND GYM

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:00~10:30 (30分) からだストレッチ	10:00~10:40 (40分) シニアFit (レディース限定)	📖 10:00~11:00 キックボクシング 初級 (基本)	10:00~10:40 (40分) シニアFit (レディース限定)	10:00~10:30 (30分) からだストレッチ	📖 10:00~10:30 (30分) はじめての柔術	📖 10:00~11:00 キックボクシング 初級 (基本)
10:30	10:30~11:10 (40分) 格闘エクササイズ ※初心者向け	10:40~11:30 (50分) 筋膜リリース (レディース限定)	11:00~12:00 プライベートレッスン 予約枠	10:40~11:30 (50分) 筋膜リリース (レディース限定)	10:30~11:10 (40分) 格闘エクササイズ ※初心者向け	10:30~11:15 (45分) ブラジリアン柔術 (テクニック+スパーリング)	11:00~11:50 キッズクラス [キックボクシング]
11:00		11:30~12:30 ボディメイク [ストレッチ&エクササイズ] (レディース限定)		11:30~12:30 ボディメイク [ストレッチ&エクササイズ] (レディース限定)		📖 11:30~12:30 キックボクシング 初級 (基本)	12:00~13:00 プライベートレッスン 予約枠
11:30						12:30~13:30 MMA [総合格闘技] (基本+テクニック)	CLOSE
12:00						13:30~14:30 プライベートレッスン 予約枠	
12:30						CLOSE	
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	17:00~18:00 プライベートレッスン 予約枠		17:00~18:00 プライベートレッスン 予約枠				
17:30							
18:00	18:00~18:50 キッズクラス [キックボクシング]	18:00~19:00 キックボクシング (レディース限定)	18:00~18:50 キッズクラス [キックボクシング]	📖 18:00~18:50 キックボクシング 初級 (基本)			
18:30							
19:00	📖 19:00~20:00 キックボクシング 初級 (基本)	📖 19:00~20:00 はじめてのMMA [総合格闘技]	📖 19:00~20:00 キックボクシング 初級 (基本)	📖 19:00~20:00 はじめてのMMA [総合格闘技]	📖 19:00~20:00 ブラジリアン柔術 初級 (基本)		
19:30							
20:00	20:00~21:00 キックボクシング (テクニック+スパーリング)	20:00~21:00 MMA [総合格闘技] (基本+テクニック)	20:00~21:00 キックボクシング (テクニック+スパーリング)	20:00~21:00 MMA [総合格闘技] (基本+テクニック)	20:00~21:00 グラップリング (ノーギ)		
20:30							
21:00	FREE TIME	FREE TIME	21:00~22:00 ブラジリアン柔術 (テクニック+スパーリング)	FREE TIME	21:00~ プロ・アマチュア 選手練習		
21:30							
22:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			

平日13時~16時
レンタルスペース
予約受付中

📖 プライベートレッスン予約可能枠

※からだストレッチ、シニアFit は60歳以上の方にオススメです。

・プライベートレッスンは予約制になります。
ご予約やお問い合わせは、お電話またはDMにて承ります。

📖 = 初心者、初級向け