

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	祝日
8:00								
9:00								
10:00	10:00-11:30 全年齢 フリー/グレコクラス ※親子参加可能 (増谷)	レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中	レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中	レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中	レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中	レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中	10:00-11:30 全年齢 スパーリングクラス ※親子参加可能 (小塚)	
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00								
16:00			パーソナルトレーニング 受付中		パーソナルトレーニング 受付中			
17:00			17:00-18:00 キッズベーシック (福岡)	パーソナルトレーニング 受付中	17:00-18:00 キッズベーシック (福岡)	パーソナルトレーニング 受付中		
18:00	レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中	パーソナルトレーニング 受付中	18:00-19:00 キッズオールレベル (有元)		18:00-19:00 キッズオールレベル (有元)		レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中	レンタルスペース/ パーソナル利用 受付中
19:00			19:00-20:00 キッズアドバンス (有元)	19:00-20:00 キッズ体操クラス (フラン)	19:00-20:00 キッズアドバンス (有元)	18:00-20:00 キッズオールレベル (有元)		
20:00		20:00-21:30 全年齢 スパーベーシッククラス ※親子参加可能 (上田)	20:00-21:00 グレコロマン初級 (吉永)	20:00-21:00 全年齢 フリー/グレコクラス ※親子参加可能 (吉永)	20:00-21:00 フリースタイル初級 (有元)	20:00-21:00 フリースタイル初級 (有元)		
21:00			21:00-21:30 グレコロマン中級 (吉永)		21:00-21:30 フリースタイル中級 (有元)	21:00-21:30 フリースタイル中級 (有元)		
22:00								

キッズ＝年中～中学生3年生まで。中級以上のキッズは大人クラスにもご参加いただけます。

- ・キッズベーシック＝初心者や基本を学びたい方のクラスです。マット運動や体遊びを中心に、スパーリングまでチャレンジしてもらいます。
- ・キッズオールレベル＝初心者から上級生まで一貫に参加いただけます。運動神経向上を目指しながら体遊び、レスリングの基本を学びます。
- ・キッズアドバンス＝試合出場も視野に入れながら、スパーリングまで行います。技術だけでなく強さも育てることを目的としています。

大人＝高校生以上

- ・フリースタイル＝全身を使って相手をコントロールする技術を学びます。初級では体遊びや技術解説を行い、中級ではスパーリングも行います。
- ・グレコロマン＝上半身のみで相手をコントロールし、投げ技や懸し方を学びます。初級では体遊びや技術解説を行い、中級ではスパーリングも行います。

※繰度によって参加クラスをご相談いただけますので、お気軽にお申し付けください。