

タイムテーブル

	月	火	水	木	金	土	日・祝
12:00							OPEN
							12:10 レディースムエ ～13:00
13:00						OPEN	13:20 ベーシック クラス ～14:00
14:00	OPEN	OPEN	OPEN		OPEN		
	14:10 レディース ムエ ～15:00		14:10 レディース ムエ ～15:00				14:20 打ちこみ -14:40
15:00		15:00 スパ-タイム ～15:30				15:00 強化 クラス (B級) ～16:00	
16:00		16:10 キッズ クラス ～17:00	16:00 スパ-タイム ～16:30				16:00 閉館
17:00				休館日			
18:00						18:00 レディース ムエ ～18:50	
19:00						19:10 ベーシック クラス ～19:50	
20:00	19:30 ベーシック クラス ～20:10	19:30 レディース ムエ ～20:20	19:30 ベーシック クラス ～20:10		19:30 ベーシック クラス ～20:10	20:10 打ちこみ ～20:30	
21:00	20:30 打ちこみ ～20:50	20:40 ベーシック クラス ～21:20	20:30 打ちこみ ～20:50		20:25 打ちこみ ～20:45	21:00 閉館	
	21:10 中級 (D級) ～21:40	21:40 打ちこみ ～22:00	21:10 中級 (D級) ～21:40				21:00 レディース ムエ ～21:50
22:30	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館		22:30 閉館		

## ＜ベーシッククラス＞ 【要】グローブ、レガース

ムエタイの基本技をシャドー、受け返し等を中心に練習するクラスです。

## ＜レディースムエ＞ 【要】**予約** グローブ

女性の為のムエタイフィットネス。  
希望の曜日に予約してご参加下さい。

## ＜中級クラス＞ 【要】グローブ、レガース、ヒザあて、マウスピース

目指せ、スパーリングデビュー。  
ライセンス審査で、**D級**を取得した方が参加できます。

## ＜テクニッククラス＞ 【要】グローブ、レガース、ヒザあて、マウスピース

ムエタイならではの、色々なテクニックを習得しましょう。  
ライセンス審査で、**C級**を取得した方が参加できます。

## ＜強化クラス＞ 【要】グローブ、レガース、ヒザあて、マウスピース

ライトスパーリング、首相撲、蹴りこみ等、強度を上げた練習を行ない  
ます。 **B級以上**取得者か会長の許可が出た方が参加できます。

## ＜打ちこみタイム＞ 【要】グローブ

トレーナーが指定した技をサンドバックに打ちこみ続ける、  
スタミナ強化、ダイエットを目的とした時間です。

## ＜スパータイム＞ 【要】グローブ、レガース

スパーリングや受け返し、首相撲等、対人練習の時間です。  
ミット指導は一時中断します。

## ＜キッズクラス＞ 【要】グローブ、レガース

小学校低学年対象。  
合同トレーニングでムエタイの基本を身につけます。

クラス中も、空きスペースでのフリートレーニングができます。

スパータイムと強化クラス中は、ミット指導を一時中断させていただきます。

☆祝日営業日には、テクニッククラスはお休みとなります。