

SCHEDULE 2016.03.24改定

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---------------------|--------------|-----------------|---------------|-------------------|---------------------|-----|
| 13:00 | | | | | | ボクシング | 休館日 |
| 14:00 | キック ボクシング | キック ボクシング | キック ボクシング | キック ボクシング | キック ボクシング | キッズ 年長・ 小学低学年クラス | |
| 15:00 | キック ボクシング | キック ボクシング | キック ボクシング | キック ボクシング | キック ボクシング | キッズ 小学生高学年 クラス | |
| 16:00 | キッズ 年長・ 小学低学年クラス | 自由練習 (ミット無し) | キッズ 体操・レスリング | 自由練習 (ミット無し) | 自由練習 (ミット無し) | | |
| 17:00 | キッズ 小学生高学年 クラス | 自由練習 (ミット無し) | 自由練習 (ミット無し) | 自由練習 (ミット無し) | 自由練習 (ミット無し) | | |
| 18:00 | キック ボクシング | ボクシング | キック ボクシング | フリー トレーニング | キック ボクシング | 選手 クラス | |
| 19:00 | MMA クラス | 初心者寝技 | レスリング&寝技 | キック ボクシング | 初心者柔術 柔術スパーリング | | |
| 20:00 | | 寝技スパーリング | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | |

※全てのスケジュール内で途中退室・途中参加OKです。

AKZA(アクザ)

JR武蔵野線「新座駅」徒歩3分 駐車場5台完備

埼玉県新座市野火止5-1-6

TEL : 048-477-3811

URL : <http://www.akza.net>

mail : nishimura@akza.net