

予約枠種類

予約枠	担当 トレーナー	レッスン内容
一般クラス	村越 竹前 三田 中島	キックボクシンググループ練習 シャドー、サンドバック、ミットなどを行う最もスタンダードなクラスです。 火曜19時30分～の回は一般クラス内でキック&ボディメイク を実施しますので予約の際はご注意ください。
石坂会長クラス	石坂	パンチ基礎、キック基礎、セミパーソナル、ファイトクラス レッスン内容については公式LINEよりお知らせしています。
中島クラス	中島	パンチ技術上達に特化したクラスです。 土曜日10時30分～パンチテクニック初級 13時～パンチテクニック中級 MMAクラス(総合格闘技) 火曜&木曜14時～ 土曜12時～
格闘技エクササイズ	Yumi	音楽に合わせてボクササイズ！ スタミナUP、ダイエット、エクササイズ効果があります。 火曜日10時～ 木曜日20時～
ファイトクラス	竹前 三田 中島	スパーリングを行う対人練習クラスになります。
村越クラス	村越	ムエタイレッスン 火曜&木曜 14時30分～
斧田プロクラス (プロ選手による指導)	斧田	キックボクシング基本練習(1クラス2名迄)
フリー練習	無し	自由練習 ※入退出時間は自由です。