

S Kアカデミー水道橋／トライフォース水道橋 クラススケジュール

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F
7:30										
8:00			7:30-9:00 キックボクシング 朝クラス	8:00-9:00 システム			7:30-9:00 キックボクシング 朝クラス		7:30-8:30 ブラジリアン柔術 (トライフォース水道橋) 基本クラス	
8:30										
9:00										
14:00	14:00-16:00 キックボクシング 昼クラス		14:00-16:00 キックボクシング 昼クラス		14:00-16:00 キックボクシング 昼クラス		14:00-16:00 キックボクシング 昼クラス		14:00-16:00 キックボクシング 昼クラス	
16:00										
19:00	19:00-20:15 サンボ テクニッククラス	19:00-20:00 キックボクシング クラス1	19:00-20:00 キックボクシング クラス1	19:00-20:00 ブラジリアン柔術 (トライフォース水道橋) 基本クラス	19:00-20:00 ブラジリアン柔術 (トライフォース水道橋) 応用クラス	19:00-20:00 キックボクシング クラス1	19:00-20:00 キックボクシング クラス1	19:00-20:00 ブラジリアン柔術 (トライフォース水道橋) 基本クラス	19:00-20:10 ブラジリアン柔術 (トライフォース水道橋) 応用クラス	19:00-20:00 キックボクシング クラス1
19:30										
20:00										
20:30	20:15-21:15 グラップリング	20:10-21:10 キックボクシング クラス2	20:10-21:10 キックボクシング クラス2	20:10-21:10 ブラジリアン柔術 (トライフォース水道橋) 応用クラス	20:10-21:10 ブラジリアン柔術 (トライフォース水道橋) 基本クラス	20:10-21:10 キックボクシング クラス2	20:10-21:10 キックボクシング クラス2	20:10-21:10 ブラジリアン柔術 (トライフォース水道橋) 応用クラス	20:15-21:15 レスリング 社会人クラス	20:10-21:10 キックボクシング クラス2
21:00										
21:30	21:15-22:15 MMA基本	21:10-22:00 キックボクシング フリートレーニング	21:10-22:00 キックボクシング フリートレーニング	21:10-22:00 自主練習	21:10-22:00 自主練習	21:10-22:00 キックボクシング フリートレーニング	21:10-22:00 キックボクシング フリートレーニング	21:10-22:00 自主練習		21:10-22:00 キックボクシング フリートレーニング
22:00										
22:15		閉館 22:30		閉館 22:15		閉館 22:15		閉館 22:15		閉館 22:15

	土曜日	
	1F	2F
9:00	9:00-10:00 ブラジリアン柔術 (トライフォース水道橋) 基本クラス	
10:00		
11:00		
12:00	12:00-13:00 キックボクシング クラス1	
13:00	12:00-13:01 キックボクシング クラス2	
14:00	12:00-13:02 キックボクシング クラス3	
15:00		

S Kアカデミー（新宿）サンボクラス

土曜日	19:15-21:30
日曜日	16:30-18:30
祝日	18:30-20:30

公式 LINE



Instagram



AZ_TOKYO_2013

アカデミア・アーザ : Academia AZ
Tokyo, JAPAN
<http://www.academia-az.com>

公式ブログ



Facebook

