

WINRAD タイムスケジュール

	月		火		水		木		金		土		日
	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	マット	リング	
14													
15		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE	ジュニア クラス 15:00 - 16:00		CLOSE
16		FREE		FREE				FREE		FREE	FREE		
17											初級クラス 16:30 - 17:30		
18						FREE					空道 クラス 18:00 - 19:00		
19	初級クラス 19:30 - 20:30		初級クラス 19:00 - 20:00		ジュニア クラス 18:30 - 19:30		初級クラス 19:00 - 20:00		初級クラス 19:30 - 20:30				CLOSE
20				スパarring クラス 20:00 - 22:00		初級クラス 19:30 - 20:30		スパarring クラス 20:00 - 22:00		初級クラス 20:45 - 21:30			
21	中級クラス 20:45 - 21:30		20:15 - 21:15		中級クラス 20:45 - 21:30		20:15 - 21:15		中級クラス 20:45 - 21:30				CLOSE
22	CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE				

クラス説明

初級 パンチ・キックの基本や簡単なテクニックを学べるクラスです。初心者の方や女性も参加しやすくなっています。

中級 初級クラスより運動量や難易度が上がります。コンビネーションや実戦練習が加わります。

スパarring 試合を目指す方や、テクニック・肘・首相撲などが加わったより実戦的なクラスです。中級クラスより運動量や難易度が上がります。

空道 総合格闘技・空道を学ぶクラスです。投げ技や絞め・関節技等を分かりやすくお伝えします。フリー会員の方のみ対象となります。

レディース キックボクシングやムエタイの動きを取り入れたダイエット目的のクラスです。初心者の方も参加できます。

ジュニア 小学生対象。フィジカルの向上や礼節を身につける事を目的に、楽しみながらキックボクシングを学びます。

FREE ご自身のペースでトレーニングできる時間帯です。