



**FITNESS / MMA
WEIGHT TRAINING
DANCE STUDIO**

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	ダンスエクササイズ	キック ボクシング	キッズ 年長・ 小学低学年クラス キッズ 小学生高学年 クラス	
15:00							
16:00							
17:00	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)		
18:00	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)	
19:00	キック	ボクシング	キック	中学生・高校生	キック	選手	
20:00	ボクシング		ボクシング	クラス	ボクシング	クラス	
21:00	MMA クラス	初心者寝技	レスリング&寝技	キック	初心者柔術		
22:00		寝技スパーリング		ボクシング	柔術スパーリング		
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