

# M3A FIT Plus 〈王寺店〉

## タイムスケジュール (2025/4～)

| 月曜日                                                                                                                               | 火曜日                                                                                                                        | 水曜日                                                                                                                       | 木曜日                                                                                                                             | 金曜日                                                                                                                                | 土曜日                                                                                                                        | 日曜日                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 10:00~19:00<br>パーソナル<br>トレーニング                                                                                                    | 10:00~19:00<br>パーソナル<br>トレーニング                                                                                             | 10:00~19:00<br>パーソナル<br>トレーニング                                                                                            | 10:00~19:00<br>パーソナル<br>トレーニング                                                                                                  | 10:00~19:00<br>パーソナル<br>トレーニング                                                                                                     | 10:00~11:00<br>モーニングキック<br>ボクシングクラス<br> |                                                 |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                                                           |                                                                                                                                 |                                                                                                                                    | 11:00~13:00<br>ブラジリアン柔術<br>クラス<br>      |                                                 |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                                                           |                                                                                                                                 |                                                                                                                                    |                                                                                                                            |                                                 |
| 19:30~20:30<br>グラップリング<br>クラス(寝技基礎<br>クラス)<br> | 19:30~20:30<br>初心者キック<br>ボクシングクラス<br> | 19:30~20:30<br>フリーマット                                                                                                     | 19:30~21:00<br>レスリングクラス<br>                | 19:30~21:00<br>MMAテクニック&<br>スパーリング<br>クラス<br> | 13:30~15:00<br>キッズブラジリアン<br>柔術クラス<br> | 10:00~22:00<br>フリーマット<br>(セミナー使用で利<br>用不可の場合あり) |
| 20:30~21:30<br>ブラジリアン<br>柔術クラス                                                                                                    | 20:30~21:30<br>超初心者MMA<br>クラス<br>     | 20:30~21:30<br>キックボクシング<br>クラス初級<br> |                                                                                                                                 | 21:00~22:00<br>キックボクシング<br>テクニッククラス<br>       |                                                                                                                            |                                                 |
| 21:30~22:30<br>ブラジリアン柔術<br>EXPERTクラス                                                                                              | 21:30~22:30<br>中級者MMA<br>クラス                                                                                               | 21:30~22:30<br>中級キックボクシ<br>ングクラス                                                                                          |                                                                                                                                 | 22:00~22:45<br>キックボクシング<br>スパーリングクラス                                                                                               |                                                                                                                            |                                                 |
|                                                                                                                                   |                                                                                                                            |                                                                                                                           | 21:00~22:30<br>超初心者<br>ブラジリアン<br>柔術クラス<br> |                                                                                                                                    |                                                                                                                            |                                                 |