赤崎道場A-SPIRIT　クラススケジュール　　2026年5月改正

月	火	水	木	金	土	日
10:00～20:00 パーソナル予約制	10:00～17:00 パーソナル予約制	10:00～18:00 パーソナル予約制	10:00～16:00 パーソナル予約制	10:00～15:00 パーソナル予約制	10:00～13:00 パーソナル予約制	10:30~12:00 柔術 オープンマット 試合などで 休館になる 場合があります。
					14:00～14:45 女性限定 フィットネス	CLOSE
				CLOSE	CLOSE	
	18:00~19:00 キッズ空手（赤崎）		18:00~19:00 キッズ柔術（赤崎）		18:00~19:00 キッズMMA （赤崎・宝珠山）	
	19:15～20:00 空手 型	19:00~19:45 キックボクシング ミット （赤崎）	19:30~20:15 柔術 基本	19:00~19:45 キックボクシング ミット 基本（赤崎）	19:15~20:00 MMA基本 （赤崎）	
	20:15~21:00 キックボクシング ミット 基本（赤崎）	20:00~20:45 MMA基本 （宝珠山）	20:30~22:00 柔術 フリー スパーリング	20:00~20:45 キックボクシング フリースパーリング	20:00~21:00 MMA フリースパーリング	
20:30~22:00 MMA フリー スパーリング	21:00~22:00 キックボクシング フリースパーリング	21:00~22:00 MMA フリースパーリング		21:00~22:00 グラップリング フリースパーリング	CLOSE	
CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		