

赤崎道場A-SPiRiT クラススケジュール

2026年8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	10:00～17:00 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	10:30～11:30 柔術 オープンマット
					14:00～14:45 女性限定 フィットネス	11:30～12:30 フリー オープンマット
					CLOSE	日曜日は試合などで休館に なる場合があります。
	18:00～19:00 キッズ空手(赤崎)		18:00～19:00 キッズ柔術(赤崎)	CLOSE	18:00～19:00 キッズMMA (赤崎・宝珠山)	
	19:15～20:00 空手一般 型	19:00～19:45 キックボクシング (赤崎)	19:30～20:15 柔術 テクニック	19:00～19:45 キックボクシング (赤崎)	19:15～20:00 MMAテクニック (赤崎)	
20:30～22:00 MMA フリー スパーリング	20:15～21:00 キックボクシング (赤崎)	20:00～20:45 MMAテクニック (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	CLOSE
	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		