

# Iggy Hands Gym

MMA . KICK BOXING . EXERCISE

Open

Mon-Fri 9:00 ~ 22:00

Sat,Sun 9:00 ~ 20:00

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun,Holiday	
9:00								9:00
10:00								10:00
11:00	ダイエット キックボクシング	👉初心者 キックボクシング	ダイエット キックボクシング	👉初心者 キックボクシング	ダイエット キックボクシング			11:00
12:00	👉初心者 キックボクシング	ダイエット キックボクシング	👉初心者 キックボクシング	ダイエット キックボクシング	👉初心者 キックボクシング			12:00
13:00								13:00
14:00	クラスは全て45分になります。 空いてるスペースやサンドバッグはご利用いただけますのでご自由にお使い下さい。							14:00
15:00						Kids Class	Kids Class	15:00
16:00						MMA	MMA	16:00
17:00	Kids Class	Kids Class	Kids Class	Kids Class	Kids Class			17:00
18:00	👉初心者 キックボクシング	サンドバッグ エクササイズ	👉初心者 キックボクシング	キックボクシング	👉初心者 キックボクシング			18:00
19:00								19:00
20:00	ダイエット キックボクシング	👉初心者 キックボクシング	レディース キックボクシング	👉初心者 キックボクシング	キックボクシング			20:00
21:00		キックボクシング	MMA		👉初心者 キックボクシング			21:00
22:00	キックボクシング	グラップリング	スパーリング	グラップリング	スパーリング	CLOSE		22:00

・キックボクシング、マウスパーリング、グラップリング、MMAに参加する場合は必ずマウスピース、膝当て(キックの場合)を着用をお願いします。

・力任せに攻撃する方やインストラクターの指示に従わない方は参加をお断りする場合がありますので予めご了承下さい。