

SSKK 所沢道場 クラス スケジュール

毎日全クラス・施設通い放題!

会員の方は全クラス参加可能です。設備が広いので フリースペース(自主練・筋トレのスペース)はクラス中も含めて全時間開放しています。選手には午前中も解放しています。いつでも練習できます!!

キックボクシング・空手・空道・柔術・グラップリング・総合格闘技・レスリングまで用意しました!

各クラス途中参加、途中退場も可能ですので仕事で遅れる場合なども参加してください。

キッズ児童館

小学生からは学校から直接来ることが出来ます。夜も19時までいれます。隣の塾、習字教室とも提携しているので、文武両道毎日通うことも可能です。

時刻	月	火	水	木	金	土	日
14:00							キッズ柔術 9:00 - 10:00
14:30	フリー サンドバック 筋トレ (一階)	フリー サンドバック 筋トレ (一階)	フリー サンドバック 筋トレ (一階)	フリー サンドバック 筋トレ (一階)	フリー サンドバック 筋トレ (一階)	フリー サンドバック 筋トレ (一階)	柔術クラス グラップリング 9:00 - 12:00 (二階)
15:00							
15:30							選手練習 MMAクラス 10:00 - 12:00 出稽古歓迎 (一階)不定期
16:00	キッズ空手 16:00 - 18:00 (一階)	キッズレスリング 16:00 - 18:00 (一階)	キッズ空手 16:00 - 18:00 (一階)	キッズ空手 16:00 - 17:00 (一階)	キッズレスリング 16:00 - 18:00 (一階)	キッズ空手 16:00 - 17:00 (一階)	
16:30	フリーマット キッズ児童館	フリーマット キッズ児童館	フリーマット キッズ児童館	フリーマット キッズ児童館	フリーマット キッズ児童館	フリーマット キッズ児童館	12:00 閉館
17:00				高学年クラス 17:00 - 18:00 (一階)		高学年クラス 17:00 - 18:00 (一階)	
17:30							
18:00	中学生 高校生 一般クラス 18:00 - 22:00 (一階)	レディース クラス 18:30-20:00	中学生 高校生 一般クラス 18:00 - 22:00 (一階)	中学生 高校生 一般クラス 18:00 - 22:00 (一階)	レディース クラス 18:30-20:00	中学生 高校生 一般空手クラス 18:00 - 19:00 (一階)	
18:30							
19:00							
19:30	キックボクシング ビギナークラス 19:30 - 20:30 (一階)	柔術クラス 19:30 - 21:30 (二階)	レスリング MMAクラス 19:30 - 21:30 ビジター1000円 (一階)	選手練習 テクニク クラス 19:30 - 20:30 (一階)	ノーギクラス グラップリング 19:30 - 21:30 (二階)	キックボクシング ビギナークラス 19:30 - 20:30 (一階)	柔術ビギナー クラス 19:30 - 21:30 (二階)
20:00						選手練習 空道 MMA キックボクシング 19:00 - 21:30 出稽古歓迎 (一階)	レスリング クラス 19:30 - 21:30 ビジター1000円 (二階)
20:30							中学生・高校生 一般クラス 18:00 - 22:00 (一階) 筋トレ
21:00	一般クラス 18:00 - 22:00 (一階)			筋トレ 一般クラス 18:00 - 22:00 (一階)			
21:30							
22:00 閉館							