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ます。いつでも練習できます！！

キックボクシング・空手・柔術・グラップリング・MMA・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	フリー サンドバック 筋トレ (一階)	フリーマット キッズ児童館	フリー サンドバック 筋トレ (一階)	フリーマット キッズ児童館	フリー サンドバック 筋トレ (一階)	フリーマット キッズ児童館	フリー サンドバック 筋トレ (一階)	フリーマット キッズ児童館	フリー サンドバック 筋トレ (一階)	フリーマット キッズ児童館	フリー サンドバック 筋トレ (一階)	フリーマット キッズ児童館	キッズ柔術 9:00 - 10:00	柔術クラス グラップリング 9:00 - 12:00 (二階)
14:30														
15:00											幼年空手クラス 15:00 - 16:00 (一階)		選手練習 MMAクラス 10:00 - 12:00 出稽古歓迎 (一階)不定期	
15:30														
16:00	キッズ空手クラス 16:00 - 17:00 (一階)		キッズレスリング 16:00 - 18:00 (一階)		キッズ空手クラス 16:00 - 17:00 (一階)		キッズミットクラス 16:00 - 17:00 (一階)		キッズレスリング 16:00 - 18:00 (一階)		キッズ空手クラス 16:00 - 17:00 (一階)			
16:30														
17:00	高学年空手クラス 17:00 - 18:00 (一階)				高学年空手クラス 17:00 - 18:00 (一階)		少年選手クラス 17:00 - 18:00 (一階)				高学年空手クラス 17:00 - 18:00 (一階)			
17:30														
18:00	中学/高校/一般 フリークラス 18:00 - 22:00 (一階)		レディース キッククラス 18:30-20:00		中学/高校/一般 フリークラス 18:00 - 22:00 (一階)		中学/高校/一般 空手クラス 18:00 - 19:15 (一階)		レディース キッククラス 18:30-20:00		中学/高校/一般 空手クラス 18:00 - 19:15 (一階)		12:00 閉館	
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)	柔術ビギナー クラス 19:30 - 21:30 (二階)	選手キック テクニック 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)	選手練習 空道 MMA キックボクシング 20:00 - 21:30 (一階)	レスリング クラス 19:30 - 21:30 ビジター1000円 (二階)	中学生・高校生 一般フリークラス 18:00 - 22:00 (一階)	柔術クラス 19:30 - 21:30 (二階)		
20:00														
20:30														
21:00	一般フリークラス 18:00 - 22:00 (一階)				一般フリークラス 18:00 - 22:00 (一階)		一般フリークラス 18:00 - 22:00 (一階)							
21:30														
	22:00 閉館													

SSKK 所沢道場での通い方に迷っている方へ

SSK道場は日本で一番、多様な格闘技が学べるジムです。
通い放題で、色々な格闘技が学べます！　『空手 ＋ キックボクシング　＋ 柔術 ＋ MMA ＋ レスリング』
でも私は何を学んだらいいんだろう？という方向けに目的別のオススメの通い方を用意しました！
赤字でクラスの開催日時を記載しています。都合の良い時間帯でピックアップしてください。

心技体を鍛えたい子供にオススメ

- **キッズ空手クラス**：礼儀を知って「心」を鍛える（月水木土　低学年 16:00 - 17:00、高学年 17:00 - 18:00）
- **キッズレスリングクラス**：全身運動で「体」の運動神経を鍛える（火金 16:00 - 18:00）
- **キッズ柔術クラス**：頭を使って「技」を鍛える（日 9:00 - 10:00）

運動不足解消したい男性にオススメ

- **キックボクシングクラス**：有酸素運動で代謝を高める。ストレス発散にも効果的（月木 19:30 - 20:30）
- **柔術クラス**：駆け引きは頭を使います。何歳になっても続けられる魅力（月火水木土 19:30-21:30, 日 9:00 - 12:00）

強くなりたい選手にオススメ

- **選手キックテクニッククラス**：スピードとパワーを鍛え、打撃技術を強化（水 19:30 - 20:30）
- **柔術クラス**：寝た状態での技術と戦略を習得し、柔軟な対応力を高める（月火水木土 19:30-21:30, 日 9:00 - 12:00）
- **レスリング＆ MMAクラス**：総合的な体力と戦闘スキルをバランスよく強化（火金 19:30 - 21:30, 日 10:00-12:00 ）

楽しく痩せたい女性におすすめ

- **レディースキッククラス**：カロリー消費が高く、楽しく全身を引き締める（火金 18:30~20:00）
- **空手クラス**：帯の色が上がる楽しみとともに、型を学んでしなやかな体を目指せる（木土 18:00~19:15）