

(2018年10月1日版) EXFIGHT週間プログラム

祝日プログラム

Main weekly program table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and time slots (10:30, 11:00, etc.). Activities include EX-FIGHT KIDS, Kickboxing, Judo, MMA, and various classes.

無料で測定 出来ます！ 是非ご参加 下さい！！

フリースペースは全ての時間でご利用いただけますが、レッスンや他のお客様に配慮いただき譲り合ってください。また、ご要望の方にはトレーナーが2ラウンド分のミット打ちを指導致します。 ※実施中のレッスンの内容次第でフリースペースのご利用を遠慮いただく場合がございますので、予めご了承ください。

Summary table with columns: 格闘技系 (Combat Sports), 内容 (Content), 難易度 (Difficulty), 強度 (Intensity), 時間 (Time). Lists various classes like Kickboxing, MMA, and Judo with their respective details.