


Sports Design Lab Performance Studio 10月スケジュール

曜日	月	火	水	木	金	土	日			
9:00	女子レスリングトップ選手のトレーニング									
10:00							キッズレスリング (荒井香帆)			
11:00										
12:00	レンタルスペース ※プログラム時間外はレンタルスペースと パーソナルコーチングをご利用いただけます。									
13:00										COMBAT 中学生～社会人 (北村侑磨)
14:00										
15:00										
16:00							キッズレスリング (中村未優)		キッズレスリング (中村未優)	
17:00		キッズトレーニング (荒井香帆)								
18:00	フリースタイルレスリング 中学生～社会人 (清水 聖志人)		COMBAT 中学生～社会人 (堤 太一)	オープンマット 中学生～社会人 (堤 太一)						
19:00										
20:00	※10月から水曜の「フィジカルフィットネス」を「キッズトレーニング」に名称変更いたします。 ※10月1日の10:00～11:15に「保護者プログラム」を実施します。 担当は島本好平先生（法政大学准教授）、「自己理解」をテーマとした内容にて展開します。									
21:00										