

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun		
9:00	9:00~13:00 パーソナルトレーニング	9:00~11:00 パーソナルトレーニング	9:00~13:00 パーソナルトレーニング	9:00~11:00 パーソナルトレーニング	9:00~13:00 パーソナルトレーニング	9:00~12:00 パーソナルトレーニング	9:00~10:00 ファミリーキック ファミリー限定 阿部 史奈	9:00	
10:00		一般クラスとは 料金体系が異なります		一般クラスとは 料金体系が異なります			10:00~11:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 阿部 史奈	10:00	
11:00	一般クラスとは 料金体系が異なります	11:00~12:00 レディースキック 女性限定 箕輪 ひろば	一般クラスとは 料金体系が異なります	11:00~12:00 レディースキック 女性限定 代表 阿部	一般クラスとは 料金体系が異なります	一般クラスとは 料金体系が異なります	11:00~12:00 キックボクシング オールレベル 阿部 史奈	11:00	
12:00		12:00~13:00 キックボクシング オールレベル 箕輪 ひろば		12:00~13:00 ダイエットキック オールレベル 代表 阿部		12:00~13:00 MMA.BJJ.NO-GISパー アドバンス 箕輪 ひろば	12:00~13:00 MMA初級入門 入会6ヶ月内対象 阿部 史奈	12:00	
13:00	13:00~14:00 ダイエットキック(ソフト) オールレベル 石田	13:00~18:00	13:00~14:00 ダイエットキック オールレベル 石田	13:00~18:00	13:00~14:00 ダイエットキック(ソフト) オールレベル 石田	13:00~14:00 キックボクシング オールレベル 後藤田 ミズキ	13:00~14:00 ダイエットキック オールレベル 石田	13:00	
14:00	14:00~17:00		14:00~17:00		14:00~18:00	14:00~15:00 ファミリーキック ファミリー限定 後藤田 ミズキ	14:00~17:00	14:00	
15:00	ジムワーク	ジムワーク	ジムワーク	ジムワーク	ジムワーク	15:00~17:00	パーソナルトレーニング	15:00	
16:00							一般クラスとは 料金体系が異なります	16:00	
17:00	17:00~19:00 ジュニア格闘技		17:00~19:00 ジュニア格闘技			17:00~18:00 ダイエットキック(ソフト) オールレベル 後藤田 ミズキ	【営業時間】 月~土 9:00~22:00 日 9:00~17:00	17:00	
18:00	山上 幹臣	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 田上	箕輪 ひろば	18:00~19:00 ダイエットキック(ソフト) オールレベル 田上	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 石田	18:00~19:00 レディースキック 女性限定 後藤田 ミズキ	【参加レベル】 ビギナー⇒初心者・入門者向け オールレベル⇒初心者~上級者 アドバンス⇒中級者以上	18:00	
19:00	19:00~20:00 キックボクシング オールレベル 山上 幹臣	19:00~20:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 根橋 創史	19:00~20:00 キックボクシング オールレベル 箕輪 ひろば	19:00~20:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 根橋 創史	19:00~20:00 キックボクシング オールレベル 根橋 創史	19:00~20:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 根橋 創史	※アドバンスクラスへの参加は指導員の許可と 使用する防具が必要となります	19:00	
20:00	20:00~21:00 MMAテクニク オールレベル 山上 幹臣	20:00~21:00 キックボクシング オールレベル 根橋 創史	20:00~21:00 MMAテクニク オールレベル 箕輪 ひろば	20:00~21:00 キックボクシング オールレベル 根橋 創史	20:00~21:00 MMA初級入門 入会6ヶ月内対象 根橋 創史	20:00~21:00 キックボクシング オールレベル 根橋 創史	※基本技術の習得が不十分な場合は スパーへの参加が不可となります	20:00	
21:00	21:00~22:00 MMA.BJJ.NO-GISパー アドバンス 山上 幹臣	21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス 根橋 創史	21:00~22:00 MMA.BJJ.NO-GISパー アドバンス 箕輪 ひろば	21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス 根橋 創史	21:00~22:00 MMA.BJJ.NO-GISパー アドバンス 根橋 創史	21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス 根橋 創史		21:00	
22:00	CLOSE								22:00