

|       | Mon                                              | Tue                                         | Wed                                              | Thu                                         | Fri                                              | Sat                                        | Sun & Holiday                                                                                                                                        |                              |
|-------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 9:00  | 9:00～11:00<br>パーソナルトレーニング                        | 9:00～11:00<br>パーソナルトレーニング                   | 9:00～11:00                                       | 9:00～11:00<br>パーソナルトレーニング                   | 9:00～11:00<br>パーソナルトレーニング                        | 9:00～12:00<br>パーソナルトレーニング                  | 9:00～10:00<br>ファミリーキック<br>ファミリー限定<br>深谷 海斗                                                                                                           | 9:00                         |
| 10:00 | 一般クラスとは<br>料金体系が異なります                            | 一般クラスとは<br>料金体系が異なります                       | パーソナルトレーニング                                      | 一般クラスとは<br>料金体系が異なります                       | 一般クラスとは<br>料金体系が異なります                            |                                            | 10:00～11:00<br>キック初級<br>ビギナー<br>深谷 海斗                                                                                                                | 10:00                        |
| 11:00 | 11:00～12:00<br>キック初級<br>ビギナー<br>深谷海斗             | 11:00～12:00<br>ミット&サンドバック<br>オールレベル<br>深谷海斗 | 一般クラスとは<br>料金体系が異なります                            | 11:00～12:00<br>ミット&サンドバック<br>オールレベル<br>深谷海斗 | 11:00～12:00<br>キック初級<br>ビギナー<br>深谷海斗             | 一般クラスとは<br>料金体系が異なります                      | 11:00～12:00<br>キックボクシング<br>オールレベル<br>深谷 海斗                                                                                                           | 11:00                        |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>ミット&サンドバック<br>オールレベル<br>深谷海斗      | 12:00～13:00<br>ダイエットキック<br>オールレベル<br>深谷海斗   |                                                  | 12:00～13:00<br>コンディショニング<br>オールレベル<br>深谷海斗  | 12:00～13:00<br>ミット&サンドバック<br>オールレベル<br>深谷海斗      | 12:00～13:00<br>キックボクシング<br>オールレベル<br>箕輪ひろば | 12:00～17:00                                                                                                                                          | 12:00                        |
| 13:00 | CLOSE                                            | 13:00～15:00                                 | CLOSE                                            | 13:00～18:00                                 | CLOSE                                            | CLOSE                                      | パーソナルトレーニング                                                                                                                                          | 13:00                        |
| 14:00 |                                                  | ジムワーク                                       |                                                  |                                             |                                                  |                                            |                                                                                                                                                      | 14:00                        |
| 15:00 |                                                  | CLOSE                                       |                                                  |                                             |                                                  |                                            |                                                                                                                                                      | 15:00                        |
| 16:00 |                                                  |                                             |                                                  |                                             |                                                  |                                            |                                                                                                                                                      | 16:00                        |
| 17:00 | 17:30～19:00                                      | CLOSE                                       | 17:30～19:00                                      |                                             | 17:30～19:00                                      | CLOSE                                      | 【営業時間】<br>月～土 9:00～22:00<br>日 9:00～17:00                                                                                                             | 17:00                        |
| 18:00 | ジュニア格闘技<br>ブラジリアン柔術<br>箕輪ひろば                     |                                             | 18:00～19:00<br>ミット&サンドバック<br>オールレベル<br>飯島浩二      | ジュニア格闘技<br>レスリング<br>堀 千咲                    | 18:00～19:00<br>ダイエットキック<br>オールレベル<br>飯島浩二        |                                            |                                                                                                                                                      | ジュニア格闘技<br>キックボクシング<br>代表 阿部 |
| 19:00 | 19:00～20:00<br>キックボクシング<br>オールレベル<br>根橋創史        | 19:00～20:00<br>キック初級<br>ビギナー<br>飯島浩二        | 19:00～20:00<br>キックボクシング<br>オールレベル<br>根橋創史        | 19:00～20:00<br>キック初級<br>ビギナー<br>飯島浩二        | 19:00～20:00<br>キックボクシング<br>オールレベル<br>根橋創史        | 19:00～20:00<br>キック初級<br>ビギナー<br>根橋創史       | 【参加レベル】<br>ビギナー⇒初心者・入門者向け<br>オールレベル⇒初心者～上級者<br>アドバンス⇒中級者以上<br><br>※アドバンスクラスへの参加は指導員の許可と<br>使用する防具が必要となります<br><br>※基本技術の習得が不十分な場合は<br>スパーへの参加が不可となります | 19:00                        |
| 20:00 | 20:00～21:00<br>MMAテクニック<br>オールレベル<br>根橋創史        | 20:00～21:00<br>キックボクシング<br>オールレベル<br>飯島浩二   | 20:00～21:00<br>MMAテクニク<br>オールレベル<br>根橋創史         | 20:00～21:00<br>キックボクシング<br>オールレベル<br>飯島浩二   | 20:00～21:00<br>MMAテクニック<br>オールレベル<br>代表 阿部       | 20:00～21:00<br>キックボクシング<br>オールレベル<br>根橋創史  |                                                                                                                                                      | 20:00                        |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>MMA.BJJ.NO-GIスパー<br>アドバンス<br>根橋創史 | 21:00～22:00<br>キックスパーリング<br>アドバンス<br>飯島浩二   | 21:00～22:00<br>MMA.BJJ.NO-GIスパー<br>アドバンス<br>根橋創史 | 21:00～22:00<br>キックスパーリング<br>アドバンス<br>飯島浩二   | 21:00～22:00<br>MMA.BJJ.NO-GIスパー<br>アドバンス<br>根橋創史 | 21:00～22:00<br>キックスパーリング<br>アドバンス<br>根橋創史  |                                                                                                                                                      | 21:00                        |
| 22:00 | CLOSE                                            |                                             |                                                  |                                             |                                                  |                                            |                                                                                                                                                      |                              |