

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun & Holiday	
9:00	9:00~11:00 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	9:00~11:00 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	9:00~11:00 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 深谷 海斗	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	パーソナルトレーニング	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	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 ビギナー 深谷 海斗	10:00
11:00	11:00~12:00 キック初級 ビギナー 深谷海斗	11:00~12:00 ミット&サンドバック オールレベル 箕輪ゆうひ	一般クラスとは 料金体系が異なります	11:00~12:00 キック初級 ビギナー 深谷海斗	11:00~12:00 ミット&サンドバック オールレベル 深谷海斗	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 深谷 海斗	11:00
12:00	12:00~13:00 ミット&サンドバック オールレベル 深谷海斗	12:00~13:00 ダイエットキック オールレベル 箕輪ゆうひ		12:00~13:00 ミット&サンドバック オールレベル 深谷海斗	12:00~13:00 コンディショニング オールレベル 深谷海斗	12:00~13:00 キックボクシング オールレベル 箕輪ひろば	【営業時間】 月~金 9:00~22:00 土 9:00~21:00 日 9:00~21:00 【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 ※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 ※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	12:00
13:00	CLOSE	13:00~18:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE		13:00
14:00		ジムワーク						14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00	17:00~19:00 ジュニア格闘技	18:00~19:00 ミット&サンドバック オールレベル 深谷海斗	17:00~19:00 ジュニア格闘技	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 深谷海斗	17:00~19:00 ジュニア格闘技	18:00~19:30 キックボクシング オールレベル 代表阿部+箕輪ゆ		17:00
18:00	ブラジリアン柔術 深谷海斗		レスリング 堀 千咲		キックボクシング 代表阿部+箕輪ゆ			18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 赤羽真采
19:00	19:00~20:00 キックボクシング オールレベル 深谷海斗	19:00~20:30 キックボクシング オールレベル 代表阿部+深谷 20:30~22:00	19:00~20:00 キック初級 ビギナー 根橋創史	19:00~20:00 キックボクシング オールレベル 深谷海斗	19:00~20:00 キック初級 ビギナー 根橋創史	19:30~21:00	19:00~20:00 キック初級 ビギナー 根橋創史	19:00
20:00	20:00~21:00 寝技初級 ビギナー 深谷海斗	MMLレギュラー オールレベル 代表阿部+深谷	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 寝技初級 ビギナー 深谷海斗	20:00~21:00 キックボクシング オールレベル 根橋創史	MMLレギュラー オールレベル 代表阿部+深谷	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	21:00~22:00 NO-GI & BJJスパー オールレベル 深谷海斗	MMLレギュラー オールレベル 代表阿部+深谷	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 NO-GI & BJJスパー オールレベル 深谷海斗	21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス 根橋創史	清掃 清掃中は入場できません	清掃 清掃中は入場できません	21:00
22:00	CLOSE							22:00