

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
9:00	9:00~12:00 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	9:00~11:00 パーソナルトレーニング	9:00~15:00 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 代表 阿部	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 ダイエットキック オールレベル 田上	12:00~13:00 キックボクシング オールレベル 代表 阿部	12:00~13:00 ダイエットキック オールレベル 石田	12:00~13:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 代表 阿部		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 寝技初級入門 入会6ヶ月内対象 阿部 史奈	12:00
13:00	13:00~17:00	13:00~18:00	13:00~17:00	13:00~18:00		13:00~14:00 ダイエットキック オールレベル 石田	13:00~14:00 ダイエットキック オールレベル 石田	13:00
14:00						14:00~18:00	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	15:00~17:00 ジムワーク	ジムワーク	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		17:00~19:00 ジュニア		17:00~19:00 ジュニア		【営業時間】 月～土 9:00～22:00 日 9:00～17:00	17:00
18:00	キック or 柔術 箕輪ひろば	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 山上幹臣	レスリング教室 堀 千咲	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 田上	キック or 柔術 箕輪ひろば	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 石田		18:00
19:00	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 山上幹臣	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	【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	19:00
20:00	20:00~21:00 MMAテクニック 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 山上幹臣	20:00~21:00 MMAテクニック 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初級入門 入会6ヶ月内対象 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	※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	20:00
21:00	21:00~22:00 MMA.BJJ.NO-GIスパー 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 山上幹臣	21:00~22:00 MMA.BJJ.NO-GIスパー 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-GIスパー 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	※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	21:00
22:00	CLOSE							22:00