

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun & Holiday					
9:00	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					9:00～11:00 ジュニア レスリング 徳永賢二	9:00～11:00 BJJ オールレベル マルセル	9:00				
10:00								10:00				
11:00						パーソナルトレーニング					11:00～12:30 レスリング オールレベル 深水小鉄	11:00
12:00											清 掃	12:00
13:00											13:00～15:00 選手強化トレ フィジカル 阿部泰良	13:00
14:00	14:00～16:00 選手強化トレ キックボクシング 箕輪ゆうひ	14:00～16:00 選手強化トレ MMA&フィジカル 代表 阿部	14:00～16:00 選手強化トレ ボクシング 箕輪ゆうひ	14:00～16:00 選手強化トレ MMA&フィジカル 代表 阿部	14:00～16:00 選手強化トレ グラップリング 吉永 カ	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	14:00					
15:00	パーソナルトレーニング						15:00～17:00 選手強化トレ レスリング 深水小鉄	15:00				
16:00											16:00	
17:00							16:00～19:00 フリートレーニング	清 掃 清掃中は入場できません 17:30～19:00 ジュニア格闘技 キックボクシング 代表 阿部	16:00～19:00 フリートレーニング	清 掃 清掃中は入場できません 17:30～19:00 ジュニア格闘技 ブラジリアン柔術 箕輪ひろば	16:00～19:00 フリートレーニング	【営業時間】 月～金 9:00～22:00 土 9:00～20:30 日 9:00～17:00
18:00							18:00～19:00 寝技初級 ビギナー 箕輪ひろば	【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 選手強化⇒許可制 ※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	18:00			
19:00	19:00～20:00 BJJ初級 ビギナー マルセル	19:00～20:00 寝技初級 ビギナー 箕輪ひろば	19:00～20:15 BJJベーシック ビギナー 吉永 カ	19:00～20:00 寝技初級 ビギナー 箕輪ひろば	19:00～20:15 BJJベーシック ビギナー 篠田光宏	19:00～20:30 MMAレギュラー &スパーリング オールレベル 箕輪ひろば	19:00					
20:00	20:00～22:00 BJJスパーリング オールレベル マルセル	20:00～21:00 MMAレギュラー オールレベル 箕輪ひろば	20:15～21:30 BJJレギュラー オールレベル 吉永 カ	20:00～21:00 MMAレギュラー オールレベル 箕輪ひろば	20:15～21:30 BJJレギュラー オールレベル 篠田光宏	清 掃 清掃中は入場できません	20:00					
21:00		21:00～22:00 MMAスパーリング オールレベル 箕輪ひろば	オールレベル 吉永 カ 21:30～22:00 BJJフリー	21:00～22:00 MMAスパーリング オールレベル 箕輪ひろば	オールレベル 篠田光宏 21:30～22:00 BJJフリー		21:00					
22:00	CLOSE							22:00				