

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun & Holiday	
9:00	9:00~14:00					9:00~11:00	9:00~10:30	9:00
10:00	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					ジュニア レスリング	BJJレギュラー オールレベル マルセル	10:00
11:00						徳永賢二	10:30~12:00	11:00
12:00						パーソナルトレーニング	レスリング オールレベル 深水小鉄	12:00
13:00							清 掃 清掃中は入場できません	12:00
14:00							選手強化トレ フィジカル 阿部泰良	14:00
15:00	選手強化トレ ボクシング 箕輪ゆうひ	選手強化トレ MMA&フィジカル 代表 阿部	選手強化トレ ボクシング 箕輪ゆうひ	選手強化トレ MMA&フィジカル 代表 阿部	選手強化トレ グラップリング 吉永 力	15:00~17:00	選手強化トレ レスリング 深水小鉄	15:00
16:00	16:00~19:00	清 掃	16:00~19:00	清 掃	16:00~19:00	一般クラスとは 料金体系が異なります	16:00	16:00
17:00	フリートレーニング	清掃中は入場できません 17:30~19:00	フリートレーニング	清掃中は入場できません 17:30~19:00	フリートレーニング	18:00~19:00 寝技初級 ビギナー 箕輪ひろば	【営業時間】 月～金 9:00~22:00 土 9:00~20:30 日 9:00~17:00 【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 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	17:00
18:00		ジュニア格闘技 キックボクシング 代表 阿部		ジュニア格闘技 ブラジリアン柔術 箕輪ひろば				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	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	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	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	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	清 掃 清掃中は入場できません		20:00
21:00	オールレベル マルセル	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 力 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