

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun & Holiday	
9:00	パーソナルトレーニング <small>一般クラスとは 料金体系が異なります</small>					9:00~11:00 ジュニア レスリング 徳永賢二	9:00~10:30 BJJレギュラー オールレベル マルセル	9:00
10:00								10:00
11:00						11:00		
12:00						12:00		
13:00						13:00		
14:00	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 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 代表 阿部	14:00~16:00 選手強化トレ グラップリング 吉永 力	パーソナルトレーニング	13:00~15:00 選手強化トレ フィジカル 阿部泰良	14:00
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00~17:00 選手強化トレ MMA 飯島浩二		15:00	
16:00	16:00~19:00 フリーマット	清掃 <small>清掃中は入場できません</small> 17:00~19:00 ジュニア格闘技 キックボクシング 深水小鉄	16:00~19:00 フリーマット	清掃 <small>清掃中は入場できません</small> 17:00~19:00 ジュニア格闘技 ブラジリアン柔術 箕輪ひろば	16:00~19:00 フリーマット		【営業時間】 月~金 9:00~22:00 土 9:00~21:00 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	16:00
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00		19:00	
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00		18:00	
19:00	19:00~20:00 BJJベーシック ビギナー マルセル	19:00~20:00 寝技初級 ビギナー 深水小鉄	19:00~20:15 BJJベーシック ビギナー 吉永 力	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	19:30~21:00 MMAレスリング オールレベル 深谷海斗	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 深水小鉄	20:15~21:30 BJJレギュラー オールレベル 吉永 力	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		20:00	
21:00	21:00~22:00 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 深水小鉄	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	21:30~22:00 BJJフリー	清掃 <small>清掃中は入場できません</small>	21:00	
22:00	CLOSE							22:00