

	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	9:00~10:30 BJJレギュラー オールレベル マルセル	9:00
10:00						10:30~12:00 MMAレス&スパー	10:00	
11:00						オールレベル 深水小鉄	11:00	
12:00						パーソナルトレーニング	清 掃	12:00
13:00						清掃中は入場できません 13:00~15:00 選手強化トレ	13:00	
14:00	14:00~16:00 選手強化トレ	14:00~16:00 選手強化トレ	14:00~16:00 選手強化トレ	14:00~16:00 選手強化トレ	14:00~16:00 選手強化トレ	14:00~16:00 選手強化トレ	14:00~16:00 選手強化トレ	14:00
15:00	ボクシング 箕輪ゆうひ	MMA 代表 阿部	ボクシング 箕輪ゆうひ	MMA 代表 阿部	グラップリング 吉永 力	15:00~17:00 選手強化トレ	15:00~17:00 選手強化トレ	15:00
16:00	16:00~19:00 フリーマット	清 掃 清掃中は入場できません 17:00~19:00 ジュニア格闘技 キックボクシング or ブラジリアン柔術 代表阿部+深水	16:00~19:00 フリーマット	清 掃 清掃中は入場できません 17:00~19:00 ジュニア格闘技 キックボクシング or ブラジリアン柔術 代表阿部+深水	16:00~19:00 フリーマット	MMA 代表 阿部	MMA 飯島浩二	16:00
17:00	フリーマット	ジュニア格闘技 キックボクシング or ブラジリアン柔術 代表阿部+深水	フリーマット	ジュニア格闘技 キックボクシング or ブラジリアン柔術 代表阿部+深水	フリーマット	17:00~19:00 選手強化トレ	【営業時間】 月~金 9:00~22:00 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	17:00
18:00	フリーマット	ジュニア格闘技 キックボクシング or ブラジリアン柔術 代表阿部+深水	フリーマット	ジュニア格闘技 キックボクシング or ブラジリアン柔術 代表阿部+深水	フリーマット	レスリング 若松正		18:00
19:00	19:00~20:00 NO-GIテクニック オールレベル 箕輪ひろば	19:00~20:00 寝技初級 ビギナー 代表阿部&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 代表阿部&小鉄	19:00~20:15 BJJベーシック ビギナー 篠田光宏	19:00~20:00 MMAレスリング オールレベル 深水小鉄		19:00
20:00	20:00~22:00 BJJ&NO-GI スパーリング オールレベル 箕輪ひろば	20:00~21:00 MMAレギュラー オールレベル 代表阿部&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 代表阿部&小鉄	20:15~21:30 BJJレギュラー オールレベル 篠田光宏	20:00~21:00 MMAスパーリング オールレベル 深水小鉄	20:00	
21:00	オールレベル 箕輪ひろば	21:00~22:00 MMAスパーリング オールレベル 代表阿部&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 代表阿部&小鉄	21:30~22:00 BJJフリー	清 掃 清掃中は入場できません	21:00	
22:00	CLOSE							22:00