

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
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 レスリング教室	BJJレギュラー オールレベル 箕輪 ひろば	10:00
11:00						徳永賢二 11:00~13:00	10:30~12:00 NO-GIクラス オールレベル 箕輪 ひろば	11:00
12:00						ジュニア 合同練習会	清 掃	12:00
13:00						阿部 史奈		
14:00	14:00~19:00	14:00~16:00	14:00~19:00	14:00~16:00	14:00~16:00	14:00~15:30	14:00~17:00	14:00
15:00	フリートレーニング	MMA強化トレ 選手練	フリートレーニング	MMA強化トレ 選手練	MMA強化トレ 選手練	フリートレーニング	MMA強化トレ 選手練	15:00
16:00		清 掃 清掃中は入場できません		清 掃 清掃中は入場できません	14:00~19:00	15:30~17:00 NO-GIクラス オールレベル 阿部 史奈	【営業時間】 月～金 9:00～22:00 土 9:00～19:00 日 9:00～17:00	16:00
17:00		17:00~19:00 ジュニア キック or 柔術 箕輪 ひろば		17:00~19:00 ジュニア キック or 柔術 箕輪ひろば	フリートレーニング	17:00~19:00 MMA強化トレ 選手練		【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 抜⇒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		19:00~20:15 BJJベーシック ビギナー マルセル		19:00~20:00 MMA初級入門 入会6ヶ月内対象 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 MMA初級入門 入会6ヶ月内対象 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	20:15~21:30 BJJレギュラー 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	19:00	
20:00	オールレベル マルセル 清 掃 清掃中は入場できません	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 清 掃 清掃中は入場できません	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 清 掃 清掃中は入場できません		21:00	
21:00	CLOSE					清掃中は入場できません		22:00