

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun & Holiday			
9:00	9:00～11:00 パーソナルトレーニング	9:00～11:00 パーソナルトレーニング	9:00～11:00 パーソナルトレーニング	9:00～11:00 パーソナルトレーニング	9:00～11:00 パーソナルトレーニング	9:00～10:00 ファミリーキック ファミリー限定 箕輪ゆうひ	9:00～10:00 ファミリーキック ファミリー限定 代表 阿部	9:00		
10:00	一般クラスとは 料金体系が異なります	一般クラスとは 料金体系が異なります	一般クラスとは 料金体系が異なります	一般クラスとは 料金体系が異なります	一般クラスとは 料金体系が異なります	10:00～11:00 キック初級 ビギナー 箕輪ゆうひ	10:00～11:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 代表 阿部	10:00		
11:00	11:00～12:00 キック初級 ビギナー 箕輪ゆうひ	11:00～12:00 ミット&サンドバック オールレベル 深水小鉄	11:00～12:00 コンディショニング オールレベル 深水小鉄	11:00～12:00 ミット&サンドバック オールレベル 深水小鉄	11:00～12:00 ダイエットキック オールレベル 深水小鉄	11:00～12:30 キックボクシング オールレベル 箕輪ゆうひ	11:00～12:30 キックボクシング オールレベル 代表 阿部	11:00		
12:00	12:00～13:00 ミット&サンドバック オールレベル 箕輪ゆうひ	12:00～13:00 レディースキック 女性限定 深水小鉄	12:00～13:00 ミット&サンドバック オールレベル 深水小鉄	12:00～13:00 ダイエットキック オールレベル 深水小鉄	12:00～13:00 ミット&サンドバック オールレベル 深水小鉄		清 掃	12:00		
13:00	13:00～18:00 ジムワーク	13:00～14:00 ジムワーク	13:00～18:00 ジムワーク	13:00～14:00 ジムワーク	13:00～18:00 ジムワーク	清 掃 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		14:00～15:30 キックボクシング オールレベル 代表 阿部	15:00～17:00 選手強化トレ	14:00		
15:00		キックスパーリング 代表 阿部		キックスパーリング 代表 阿部		15:30～17:00 ジムワーク	キックスパーリング ※不定期開催 小松 暁	15:00		
16:00		清 掃		清 掃				16:00		
17:00		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		18:00～19:00 ダイエットキック オールレベル 深水小鉄	ジュニア格闘技 ブラジリアン柔術 箕輪ひろば	18:00～19:00 レディースキック 女性限定 深水小鉄	18:00～19:00 ミット&サンドバック オールレベル 箕輪ゆうひ	17:00
18:00		18:00～19:00 レディースキック 女性限定 赤羽真采								【営業時間】 月～金 9:00～22:00 土 9:00～20:30 日 9:00～17:00
19:00	19:00～20:00 キック初級 ビギナー 小松 暁	19:00～20:00 ダイエットキック オールレベル 深水小鉄	19:00～20:00 キック初級 ビギナー 小松 暁	19:00～20:00 ダイエットキック オールレベル 深谷海斗	19:00～20:00 キック初級 ビギナー 小松 暁	19:00～20:30 ジムワーク	【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 アドバンス⇒中級者以上	19:00		
20:00	20:00～21:00 キックボクシング オールレベル 小松 暁	20:00～22:00 ジムワーク	20:00～21:00 キックボクシング オールレベル 小松 暁	20:00～22:00 ジムワーク	20:00～21:00 キックボクシング オールレベル 小松 暁	清 掃 清掃中は入場できません	※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	20:00		
21:00	21:00～22:00 キックスパーリング アドバンス 小松 暁		21:00～22:00 キックスパーリング アドバンス 小松 暁		21:00～22:00 キックスパーリング アドバンス 小松 暁			21:00		
22:00	CLOSE								22:00	