

	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	11:00～12:00 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	箕輪ゆうひ	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	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		代表 阿部		代表 阿部		15:30～17:00 ジムワーク	※不定期開催 小松 暁	15:00
16:00		清 掃		清 掃		17:00～18:00 キック初級 ビギナー 箕輪ゆうひ	【営業時間】 月～金 9:00～22:00 土 9:00～20:30 日 9:00～17:00	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		17:30～19:00 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
18:00	18:00～19:00 レディースキック 女性限定 深谷海斗	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	18:00	
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 赤羽真采	19:00～20:00 キック初級 ビギナー 小松 暁	19:00～22:00 ジムワーク	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		20:00～21:00 キックボクシング オールレベル 小松 暁	清 掃	※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	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 キックスパーリング アドバンス 小松 暁	※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
22:00	CLOSE							22:00