

	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 キック超初級 入会6ヶ月内対象 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 キック超初級 入会6ヶ月内対象 箕輪ゆうひ	11:00~12:00 キックボクシング オールレベル 箕輪ゆうひ	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 箕輪ゆうひ	清 掃 <small>清掃中は入場できません</small>	清 掃 <small>清掃中は入場できません</small>	12:00
13:00	13:00~18:00	13:00~16:00	13:00~18:00	13:00~16:00	13:00~18:00	13:00~19:00	13:00~15:00 選手強化トレ	13:00
14:00		ジムワーク		ジムワーク			フィジカル 阿部泰良	14:00
15:00	ジムワーク		ジムワーク		ジムワーク		15:00~17:00 選手強化トレ	15:00
16:00		清 掃 <small>清掃中は入場できません</small>		清 掃 <small>清掃中は入場できません</small>		ジムワーク	キックボクシング 飯島浩二	16:00
17:00		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		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			【営業時間】 月~土 9:00~22:00 土 9:00~21:00 日 9:00~17:00	17:00
18:00	18:00~19:00 レディースキック 女性限定 赤羽真采		18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 深水小鉄		18:00~19:00 レディースキック 女性限定 深水+深谷		【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 ※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	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 キック キックスペース 赤羽真采	19:00~20:00 キック初級 ビギナー 小松 暁	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 キック キックスペース 深谷(深水)	19:00~20:00 キック リング 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	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	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	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	20:00~21:00 ミット&サンドバック オールレベル 赤羽真采	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	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	清 掃 <small>清掃中は入場できません</small>	21:00
22:00	CLOSE							22:00