

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun & Holiday	
9:00	9:00~12:00 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					9:00~10:00 ファミリーキック ファミリー限定 阿部 史奈	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						清掃 清掃中は入場できません	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						11:00~13:00 ジュニア	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 ダイエットキック オールレベル 石田	12:00~13:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 山上 幹臣	12:00~13:00 レディースキック 女性限定 箕輪 ユウヒ	12:00~13:00 ダイエットキック オールレベル 石田	12:00~13:00 レディースキック 女性限定 代表 阿部	合同練習 阿部 史奈	12:00~14:00	12:00
13:00	13:00~14:30 ジムワーク	13:00~14:00 キックボクシング オールレベル 山上 幹臣	13:00~14:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 箕輪 ユウヒ	13:00~16:30	13:00~14:00 キックボクシング オールレベル 代表 阿部	清掃 清掃中は入場できません	ジムワーク	13:00
14:00	14:30~16:30 KICK強化トレ 選手練	14:00~16:30 ジムワーク	清掃 清掃中は入場できません 14:30~16:30 KICK強化トレ 選手練	14:00~18:00 ジムワーク	14:00~15:30 キックボクシング オールレベル 阿部 史奈	14:00~17:00 KICK強化トレ 【3支部合同練習会】	14:00	
15:00	16:30~18:00 ジムワーク	清掃 清掃中は入場できません 17:00~19:00 ジュニア	16:30~18:00 ジムワーク	清掃 清掃中は入場できません 17:00~19:00 ジュニア	15:30~17:00 ジムワーク	選手練 小松 暁	15:00	
16:00	18:00~19:00 レディースキック 女性限定 箕輪 ユウヒ	キック or 柔術 箕輪 ひろば	18:00~19:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 箕輪 ユウヒ	キック or 柔術 箕輪 ひろば	18:00~19:00 レディースキック 女性限定 箕輪 ユウヒ	17:00~18:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 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	19:00~20:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 小松 暁	19:00~20:00 ダイエットキック オールレベル 箕輪 ユウヒ	19:00~20:00 レディースキック 女性限定 小松 暁	19:00~20:00 ダイエットキック オールレベル 箕輪 ユウヒ	19:00~20:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 小松 暁	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 阿部 史奈	【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	17:00
18:00	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	18:00
19:00	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	清掃 清掃中は入場できません	※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	19:00
20:00	CLOSE							20:00
21:00	CLOSE							21:00
22:00	CLOSE							22:00