

	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	9:00~12:00 パーソナルトレーニング	9:00~12:00 パーソナルトレーニング	9:00~12:00 パーソナルトレーニング	9:00~13:00 パーソナルトレーニング	8:30~10:00 ジュニア格闘技 キックボクシング 山上幹臣	9:00~10:00 キック初級 ビギナー 箕輪ひろばor高倉宏平	9:00
10:00						10:00~11:00 キック初級 ビギナー 山上幹臣	10:00~11:00 キックボクシング オールレベル 箕輪ひろばor高倉宏平	10:00
11:00	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	11:00~12:00 キックボクシング オールレベル 山上幹臣	11:00~12:00 MMALレギュラー オールレベル 箕輪ひろばor高倉宏平	11:00
12:00	12:00~13:00 ダイエットキック オールレベル 田上	12:00~13:00 キックボクシング オールレベル 飯島浩二	12:00~13:00 ダイエットキック オールレベル 田上	12:00~13:00 キック初級 ビギナー 飯島浩二		12:00~13:00 レディースキック 女性限定 山上幹臣	12:00~13:00 ダイエットキック オールレベル 田上	12:00
13:00	13:00~15:00	13:00~14:00 ダイエットキック オールレベル 飯島浩二	13:00~18:00	13:00~14:00 ダイエットキック オールレベル 飯島浩二	13:00~14:00 キックボクシング オールレベル 飯島浩二	13:00~16:00	13:00~17:00	13:00
14:00	ジムワーク	14:00~15:00 キック初級 ビギナー 飯島浩二		14:00~15:00 キックボクシング オールレベル 飯島浩二	14:00~15:00 キック初級 ビギナー 飯島浩二	ジムワーク	パーソナルトレーニング	14:00
15:00	15:00~16:30 BJJ&NO-GIスパー	15:00~17:00	ジムワーク	15:00~17:00	15:00~18:00			15:00
16:00	オールレベル 飯島浩二 16:30~18:00	ジムワーク		ジムワーク	ジムワーク	清 掃 16:15~17:30 BJJベーシック ビギナー 谷 泰朗	一般クラスとは 料金体系が異なります	16:00
17:00	ジムワーク	清 掃 17:30~19:00		清 掃 17:30~19:00		17:30~18:45 BJJレギュラー オールレベル 谷 泰朗	【営業時間】 月～土 9:00~22:00 日 9:00~17:00	17:00
18:00	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 飯島浩二	ジュニア格闘技 ブラジリアン柔術 竹澤嘉晃	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 田上	ジュニア格闘技 レスリング 深水小鉄	18:00~19:00 キック超初級 入会6ヶ月内対象 飯島浩二	清 掃		18:00
19:00	19:00~20:00 キック初級 ビギナー 飯島浩二	19:00~20:30 BJJレギュラー オールレベル 竹澤嘉晃	19:00~20:00 キック初級 ビギナー 山上幹臣	19:00~20:30 MMAレギュラー オールレベル 山上幹臣	19:00~20:00 キック初級 ビギナー 飯島浩二	19:00~20:30 MMAレスリング オールレベル 深水小鉄	【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 飯島浩二	20:30~22:00 MMAレギュラー オールレベル 山上幹臣	20:00~21:00 キックボクシング オールレベル 山上幹臣	20:30~22:00 BJJレギュラー オールレベル 山上幹臣	20:00~21:00 キックボクシング オールレベル 飯島浩二	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arring アドバンス 飯島浩二		21:00~22:00 キックスパarring アドバンス 山上幹臣		21:00~22:00 キックスパarring アドバンス 飯島浩二		※基本技術の習得が不十分な場合はスパアへの参加が不可となります	21:00
22:00	CLOSE					清掃中は入場できません		22:00