

	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	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 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						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 MMA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 ジムワーク	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 ジムワーク	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 ジムワーク	13:00~17:00 パーソナルトレーニング	13:00
14:00		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			14:00
15:00	15:00~16:30 BJJ&NO-GIスパー オールレベル 飯島浩二	15:00~17:00 ジムワーク		15:00~17:00 ジムワーク	15:00~18:00 ジムワーク			15:00
16:00	16:30~18:00 ジムワーク	清掃 17:30~19:00	18:00~19:00 ジュニア格闘技 レスリング 深水小鉄	18:00~19:00 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 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						17:30~18:45 BJJレギュラー オールレベル 谷 泰朗		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	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 レスリング オールレベル 深水小鉄	【営業時間】 月～土 9:00~22:00 日 9:00~17:00 【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 ※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	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	20:00~21:00 キックボクシング 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	20:30~22:00 MMAスパー オールレベル 深水小鉄		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	21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス 山上幹臣	21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス 飯島浩二				20:00
21:00	21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス 飯島浩二							21:00
22:00	CLOSE							22:00