

	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	9:00~12:00 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 深谷海斗	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 深谷海斗	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 深谷海斗	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 キック初級 ビギナー 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 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 ダイエットキック オールレベル 田上	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	13:00~15:00	13:00~14:00 ダイエットキック オールレベル 飯島浩二	13:00~16:00	13:00~17:00	13:00	
14:00		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 キックボクシング オールレベル 飯島浩二	ジムワーク	パーソナルトレーニング	14:00	
15:00	ジムワーク	15:00~17:00	ジムワーク	ジムワーク	15:00~18:00			15:00	
16:00		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		17:00~19:00 ジュニア格闘技		17:00~19:00 ジュニア格闘技		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 土 9:00~21:00 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	ブラジリアン柔術 箕輪ひろば	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 飯島浩二	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 箕輪ひろば	19:00~20:00 キック初級 ビギナー 飯島浩二	19:00~20:30 MMAレス&スパー オールレベル 深水小鉄	19:00~20:00 キック初級 ビギナー 飯島浩二	19:00~20:00 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  ※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	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 箕輪ひろば	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 BJJスパーリング オールレベル 深水小鉄	20:00~21:00 キックボクシング オールレベル 飯島浩二	20:00~21:00 MMAスパーリング オールレベル 深水小鉄		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 キックスパーリング アドバンス 飯島浩二		21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス 飯島浩二	清掃 清掃中は入場できません		21:00	
22:00	CLOSE								22:00