

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun				
9:00	9:00~13:00 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	9:00~10:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 山上 幹臣	9:00~10:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 山上 幹臣	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 キックボクシング オールレベル 山上 幹臣	10:00~11:00 キックボクシング オールレベル 山上 幹臣	10:00			
11:00						11:00~12:00 MMAテクニク オールレベル 山上 幹臣	11:00~12:00 MMAテクニク オールレベル 山上 幹臣	11:00			
12:00						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 レディースキック 女性限定 代表 阿部	12:00~13:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 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 ファミリーキック ファミリー限定 山上 幹臣	12:00
13:00	13:00~14:00 レディースキック 女性限定 飯島 浩二	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 ダイエットキック オールレベル 田上	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	13:00~14:00 ダイエットキック オールレベル 田上	13:00~14:00 ダイエットキック オールレベル 田上	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 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 飯島 浩二	14:00~18:00	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 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 飯島 浩二	14:00~18:00	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	14:00			
15:00	15:00~18:00	15:00~17:00		15:00~17:00	15:00~18:00			15:00			
16:00	キックミット & ジムワーク	キックミット & ジムワーク		キックミット & ジムワーク	キックミット & ジムワーク			キックミット & ジムワーク	16:00		
17:00	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 飯島 浩二	17:00~19:00 ジュニア格闘技	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 田上	17:00~19:00 ジュニア格闘技	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 飯島 浩二	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 田上	【営業時間】 月~金 9:00~22:00 土 9:00~19:00 日 9:00~17:00	17:00			
18:00		19:00~20:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 飯島 浩二		19:00~20:00 キックボクシング オールレベル 飯島 浩二				19:00~19:30 BJJフリー	19:00~20:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 飯島 浩二	19:00~20:00 キックボクシング オールレベル 飯島 浩二	19:00
19:00		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テクニク オールレベル 飯島 浩二				19:30~20:30 BJJベーシック ビギナー 栗野 智則	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テクニク オールレベル 飯島 浩二	【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
20:00	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 MMA.BJJ.NO-GISパー アドバンス 飯島 浩二	20:30~21:30 BJJレギュラー オールレベル 栗野 智則	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 MMA.BJJ.NO-GISパー アドバンス 飯島 浩二	21:00					
21:00	CLOSE						22:00				
22:00	CLOSE						22:00				