

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:00							
9:00	9:00~10:00 YOGA	※フリーミットには必ずプロのトレーナーが在中して ※フリーマット自主練はトレーナー不在です					9:00~10:00 YOGA
10:00	10:00~11:30 フリーミット ※お子様連れ可	10:00~13:00	10:00~13:00	10:00~13:00	10:00~13:00	10:00~13:00	10:00~11:00 フリーミット ※お子様連れ可
11:00	11:30~12:30 柔術 基礎	フリーマット (自主練) ※スパ-NG	フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	フリーマット (自主練) ※スパ-NG	フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	11:00~11:50 oyaziキック
12:00	12:30~13:30 柔術						11:50~12:40 KICK OUT
13:00	13:30~14:00 昼グラ						12:40~15:30
14:00	14:00~16:00 フリーミット トレーニング ※お子様連れ可		14:00~16:00	14:00~16:00	14:00~16:00	14:00~16:00	フリーミット ※お子様連れ可
15:00		15:00~19:00	フリーミット トレーニング	フリーミット トレーニング	フリーマット (自主練) ※スパ-NG	フリーミット トレーニング	15:30~16:30 MMA 打撃
16:00		フリーミット トレーニング					16:30~17:50 MMA 基礎
17:00					17:30~18:30 中,高生		17:50~18:30 MMA 総合
18:00			18:00~20:00	18:00~20:00	18:30~20:00	18:00~20:00	18:30~19:00 ※MMA スパーリング
19:00		19:00~19:45 BOXING 初級	フリーミット トレーニング	フリーミット トレーニング	フリーミット トレーニング	フリーミット トレーニング	
20:00		19:50~20:40 AnimalFlow	20:00~21:00 KICKBOXING	20:00~21:00 BOXING	20:00~21:00 KICKBOXING	20:00~20:45 レディースKICK DIET BARN	
21:00		20:45~21:35 KICK SHAPE	21:00~22:00 KICKBOXING 中級	21:00~22:00 ムエタイ	21:00~22:00 ※ADVANCE	20:45~21:35 KICK OUT	21:45~23:00
22:00			22:00~23:00 フリーミット トレーニング	22:00~23:00 フリーミット トレーニング	22:00~23:00 フリーミット トレーニング	フリーミット トレーニング	