

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:00	8:30~9:30 YOGA	※フリーミットには必ずプロのトレーナーが在中してます ※フリーマット、フリーマスはトレーナー不在です ※フリーミット時はスパリングはNGです					8:30~9:30 YOGA
9:00							9:30~10:30 フリーミット
10:00	10:00~12:00 柔術	10:00~16:00 フリーマット (自主練) ※スパ-NG	10:00~14:00 フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	10:00~14:00 フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	10:00~14:00 フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	10:00~14:00 フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	10:40~11:30 KICKOUT
11:00			14:00~16:00 フリーマット (自主練) ※スパ-NG	14:00~16:00 フリーマット (自主練) ※スパ-NG	14:00~16:00 フリーマット (自主練) ※スパ-NG	14:00~16:00 フリーマット (自主練) ※スパ-NG	14:00~16:00 フリーマット (自主練) ※スパ-NG
12:00							
13:00	13:00~14:00 フリーマス		14:00~16:00 フリーミット トレーニング	14:00~16:00 フリーマット (自主練) ※スパ-NG	14:00~16:00 フリーマット (自主練) ※スパ-NG	14:00~16:00 フリーマット (自主練) ※スパ-NG	14:00~16:00 フリーミット ※お子様連れ可
14:00							
15:00							
16:00	📖 ◎beginner（ビギナー）クラス 初心者の方向けのクラス ◎📖は格闘技初心者クラスについてますが kickshape、kickout、AnimalFLOW、yoga、の フィットネスクラスも初心者向けのクラスです ※クラスは全て参加可能です。Expert以外						16:30~17:30 MMA📖 beginner
17:00							17:30~18:30 MMA
18:00	18:00~19:00 フリーミット トレーニング	18:00~19:30 フリーミット トレーニング	18:00~20:00 フリーミット トレーニング	18:00~19:00 フリーミット トレーニング	18:00~19:00 フリーミット トレーニング	※ADVANCE スパリング	
19:00	19:00~19:45 BOXING📖	19:30~20:15 KICK beginner📖	20:00~21:00 BOXING	19:00~19:45 BOXING📖	19:30~20:15 KICK OUT	21:15~22:00 誰でも出来る kickマス	
20:00	19:50~20:40 AnimalFlow	20:15~21:15 KICKBOXING		19:45~20:30 KICK advance	20:15~21:15 KICKBOXING		
21:00	20:45~21:35 KICK SHAPE	21:15~22:00 誰でも出来る KICKマス	21:00~22:00 ムエタイ	20:30~21:30 MMA📖 beginner			
22:00	21:40~22:20 YOGA	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	22:00~23:00 フリーミット トレーニング		