

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
9:00								
10:00		10:00~11:00 MAMA	10:00~11:00 YOGA	10:00~11:00 MAMA	10:00~13:00 フリーミット トレーニング		10:00~11:00 YOGA	
11:00	11:00~16:00 自主トレ	11:00~13:00 フリーミット トレーニング	11:00~13:00 フリーミット トレーニング	11:00~13:00 フリーミット トレーニング			11:00~12:30 フリーミット トレーニング	
12:00								
13:00								
14:00							14:00~16:30 フリーミット トレーニング	
15:00								
16:00	※自主練はインストラクターは不在です。							16:30~18:00 マスタークラス スパー
17:00								
18:00		18:30~20:00 フリーミット トレーニング	18:30~20:00 フリーミット トレーニング	18:30~20:00 フリーミット トレーニング		18:30~20:00 フリーミット トレーニング		
19:00					19:30~21:00 フリーミット トレーニング			
20:00		20:00~21:00 レディース KICK	20:00~21:00 KICKBOXING	20:00~21:00 MMA (ボクシング)		20:00~21:00 YOGA		
21:00		21:00~23:00 フリーミット トレーニング	21:00~23:00 フリーミット トレーニング	21:00~22:00 マスタークラス スパー	21:00~22:00 MMA			
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			