

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00							9:00~10:00 YOGA
10:00	10:00~12:30	10:00~12:30	10:00~12:30	10:00~12:30		10:00~12:30	10:00~11:00 フリーミット
11:00	フリーミット	フリーミット	フリーミット	フリーミット		フリーミット	11:00~12:00 oyaziキック
12:00					12:00~13:00 YOGA		12:00~12:30 フリーミット
13:00	自主練						
14:00			月,火,水,金 ※14:30~17:30 は10月からフ リーミットス タート				14:30~15:30 初心者 KICKBOXING
15:00							15:30~16:00 HIIT
16:00						16:00~17:30 フリーミット	
17:00	※月曜日は 9月13日~再開						
18:00	18:30~19:30 フリーミット	18:30~19:30 フリーミット	18:30~19:30 フリーミット			19:00~19:30 フリーミット	
19:00	19:30~20:30 初心者 KICKBOXING	19:30~20:30 KICKBOXING Expert	19:30~20:30 レディース KICK	19:30~20:30 フリーミット	19:30~20:30 フリーミット	19:30~20:30 KICKBOXING	
20:00	20:30~22:30 フリーミット	20:30~21:30 MMA	20:30~21:00 diet HIIT	20:30~21:00 フリーミット	20:30~21:30 KICKBOXING	20:30~22:00 フリーミット	
21:00		21:30~22:30 フリーミット	21:00~22:30 フリーミット		21:30~22:30 MMA		
22:00							