

	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	10:00~11:30 フリーミット	10:00~12:30	10:00~12:30	10:00~12:30		10:00~12:30	10:00~12:30
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
12:00	11:30~12:30 オヤジ KICK						12:00~12:30 dietHIIT
13:00			12:30~13:30 YOGA				
14:00	13:30~15:00						14:30~15:30 初心者 KICKBOXING
15:00	フリーミット					フリーミット	15:30~17:30
16:00		フリーミット	フリーミット	フリーミット			フリーミット
17:00							
18:00		18:00~19:15 フリーミット	18:00~19:15 フリーミット	18:00~19:15 フリーミット		18:00~19:15 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 KICKBOXING	
20:00		20:30~21:30 シェイプKICK	20:30~21:30 MMA	20:30~21:00 diet HIIT	20:30~21:30 KICKBOXING	20:30~22:00	
21:00		21:30~22:30 フリーミット	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	フリーミット	
22:00							