

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00			7:30~8:30 YOGA		7:30~8:20 アニマルフロー		9:00~10:00 YOGA
10:00	10:00~12:00 ミット トレーニング			9:30~10:20 ママさん		9:30~10:20 ママさん	10:00~12:30 ミット トレーニング
11:00			10:30~12:30 ミット トレーニング	10:30~12:30 ミット トレーニング	10:30~12:30 ミット トレーニング	10:30~12:30 ミット トレーニング	
12:00		12:00~13:30 Kidsママ					
13:00							12:30~13:00 H I I T
14:00							
15:00	14:30~15:15 KICKBOXING 初級	14:30~17:00	14:30~17:00	14:30~17:00	14:30~17:00	14:30~17:00	14:30~16:00 KICKBOXING
16:00	15:15~17:00 ミット トレーニング	ミット トレーニング	ミット トレーニング	ミット トレーニング	フリー トレーニング	ミット トレーニング	16:00~17:30 MMA
17:00			17:30~19:00				17:30~19:30
18:00		18:00~19:30 ミット トレーニング	KIDS	18:00~20:00 ミット トレーニング	18:00~19:30 ミット トレーニング	18:00~19:45 ミット トレーニング	ミット トレーニング
19:00		19:30~20:20 アニマルフロー	19:30~20:30 KICKBOXING 中級		19:30~20:30 グラップリング	19:45~20:30 KICKBOXING 初級	
20:00		20:30~21:20 シェイプKICK	20:30~22:00 BOXING	20:00~21:30 ダイエット lady's kick	20:30~21:15 MMA 初級	20:30~21:30 BOXING初級	
21:00		21:30~22:30 ミット トレーニング	22:00~22:30 ミットトレ	21:30~22:30 ミット トレーニング	21:15~22:30 MMA 総合	21:30~22:30 ミット トレーニング	
22:00							