

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			7:30~8:30 YOGA		7:30~8:30 AnimalFlow		
9:00	9:00~10:00 YOGA	9:00~10:25 ママさん		9:00~10:25 ママさん		9:00~10:25 ママさん	9:00~10:00 YOGA
10:00	10:00~11:00 ミット トレーニング	10:30~13:30	10:30~13:30	10:30~13:30	10:30~13:30	10:30~13:30	10:00~12:00
11:00	11:00~12:00 Kidsママ	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 (自主練)	ミット トレーニング	ミット トレーニング
12:00	12:00~14:00 ミット トレーニング						
13:00							
14:00	14:00~15:00 KICKビギナー						
15:00	15:00~17:00 フリー トレーニング (自主練)		14:30~17:00 ミット トレーニング	14:30~17:00 ミット トレーニング	14:30~17:00 ミット トレーニング	14:30~17:00 ミット トレーニング	15:00~16:30 ミット トレーニング
16:00		16:00~19:00 ミット トレーニング					16:30~17:15 柔術ビギナー
17:00							17:15~18:30 MMA
18:00			18:30~19:30 ミット トレーニング	18:00~19:30 ミット トレーニング	18:00~19:30 ミット トレーニング	18:00~19:30 ミット トレーニング	18:30~19:30 スパーリング
19:00		19:00~19:45 KICKビギナー	19:30~20:30 BOXING	19:30~20:05 HIIT power	19:30~20:30 rhythmキック	19:30~20:30 BOXING ビギナー	
20:00		19:45~20:35 AnimalFlow	20:30~21:30 KICKBOXING	20:10~21:30 ダイエット lady's kick	20:30~21:30 MMA ビギナー	20:30~21:30 KICKBOXING	
21:00		20:40~21:40 KICKshape ダイエット	21:30~22:30 スパーリング	21:30~22:30 ミット トレーニング	21:30~22:30 MMA	21:20~22:30 ミット トレーニング	
22:00		21:40~22:30 ミット					