

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:00				7:30~8:30 YOGA			
9:00	9:00~10:00 YOGA		9:30~10:25 ママさん		9:30~10:25 ママさん		9:00~10:00 YOGA
10:00	10:00~11:30 ミット トレーニング		10:30~13:00	10:30~13:00	10:30~13:00	10:30~13:00	10:00~11:00 ミット トレーニング
11:00	11:30~12:30 with KIDS		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	11:00~11:50 KICKOUT or ミット
12:00	12:30~15:00						11:50~12:40 ミット トレーニング
13:00	ミット トレーニング						12:40~13:30 oyaziキック
14:00			14:30~17:00	14:30~17:00	14:30~17:00	14:30~17:00	14:30~16:30
15:00		15:15~16:00 KICKビギナー	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	ミット トレーニング
16:00		16:00~17:00					16:30~17:15 MMA ビギナー
17:00		ミット トレーニング					17:15~18:30 MMA 総合
18:00			18:30~19:30 ミット トレーニング	18:00~20:00 超ミット 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	
19:00		19:00~19:45 KICKビギナー	19:30~20:30 MMA 打撃	20:00~21:15 lady's kick	19:30~20:30 ムエタイ	19:30~20:30 BOXING	
20:00		19:45~20:35 AnimalFlow	20:30~21:30 KICKBOXING		20:30~21:45 MMA グラップリング	20:30~21:30 KICKBOXING	
21:00		20:40~21:40 KICKshape ダイエット	21:30~22:15 スパーリング	21:15~22:15 KICK 初級	21:45~23:00	21:30~23:00	
22:00		21:45~23:00 ミット トレーニング	22:15~23:00 ミット	22:15~23:00 ミット	ミット トレーニング	ミット トレーニング	