

	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 Y O G A			
9:00	9:00～10:00 Y O G A			9:30～10:25 ママさん	9:30～10:25 ママさん		9:00～10:00 Y O G A
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	10:00～12:00
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
12:00	12:30～15:00						
13:00	フリーミット トレーニング						
14:00		14:30～15:30 フリーミット トレーニング	14:30～17:00	14:30～17:00	14:30～17:00	14:30～17:00	14:30～16:30
15:00		15:30～16:15 KICKビギナー	フリーミット トレーニング	フリーミット トレーニング	フリーミット トレーニング	フリーミット トレーニング	フリーミット トレーニング
16:00		16:15～19:00					
17:00		フリーミット トレーニング					17:15～18:30 MMA 総合
18:00		19:00～19:45 KICKビギナー	18:30～19:30 フリーミット トレーニング	18:00～20:00 超ミット トレーニング	18:00～19:00 フリーミット トレーニング	18:00～19:30 フリーミット トレーニング	
19:00			19:30～20:30 BOXING基礎 (MMA打撃)		19:00～19:45 KICKビギナー	19:30～20:30 KICKBOXING	
20:00		19:45～20:35 AnimalFlow	20:30～21:30 KICKBOXING	20:00～21:00 ダイエット KICK	19:45～20:45 ムエタイ	20:30～21:30 BOXING	
21:00		20:40～21:40 KICKshape ダイエット	21:30～22:30 スパーリング	21:00～22:00 MMA基本	20:45～21:45 フリーミット トレーニング	21:30～23:00	
22:00		21:45～23:00 フリーミット トレーニング	フリーミット	22:00～23:00 フリーミット トレーニング	21:45～22:45 Y O G A	フリーミット トレーニング	