

	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 朝グラ		7:30~8:30 フリーミット	7:30~8:30 Y O G A	7:30~8:29 フリーミット		
9:00	9:00~10:00 Y O G A		9:30~10:25 ママさん				9:00~10:00 Y O G A
10:00	10:30~12:30		10:30~12:30	10:30~12:30	10:30~12:30	10:30~12:30	10:30~11:20 oyaziキック
11:00	フリーミット トレーニング ※お子様連れ可		フリーミット トレーニング	ボクシング 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	11:20~12:10 KICK OUT
12:00							12:10~13:30 フリーミット トレーニング
13:00	13:30~17:00						
14:00		14:30~19:00	14:30~16:30	14:30~16:30	14:30~16:30	14:30~16:30	14:30~16:30
15:00	フリーミット トレーニング ※お子様連れ可		フリーミット トレーニング	フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	ボクシング ミット トレーニング	フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	フリーミット トレーニング
16:00		フリーミット トレーニング					16:30~17:15 MMA Lv1
17:00						17:00~19:00	17:15~18:30 MMA Lv2
18:00			18:30~20:00	18:00~21:00	18:00~19:30	フリーミット トレーニング	
19:00		19:00~19:45 KICK Lv1	フリーミット トレーニング	フリーミット トレーニング	19:30~20:30 KICKBOXING Lv1,2	19:30~20:30 BOXING	
20:00		19:45~20:35 AnimalFlow	20:00~21:00 MMA		20:30~21:30 Mutay	20:30~21:20 KICK OUT	
21:00		20:40~21:40 KICKshape ダイエット	21:00~22:00 KICKBOXING Lv3	21:00~22:00 Mutay Lv2	21:30~23:00	21:20~22:05 KICK Lv1	
22:00		21:40~22:40 Y O G A	22:00~23:00 スパーリング &強化ミット	21:00~23:00 フリーミット トレーニング	フリーミット トレーニング	22:05~23:00 フリーミット トレーニング	