

	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						9:00~10:00 Y O G A
10:00	10:00~11:00 フリーミット ※お子様連れ可						10:30~11:20 oyaziキック
11:00	11:00~12:15 柔術						11:20~12:10 KICK OUT
12:00	12:15~13:00 ノーギ						12:10~13:30 フリーミット トレーニング
13:00	13:00~14:00 昼グラ						
14:00	14:30~17:00	14:30~16:30	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 ※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							
17:00		17:30~19:00 フリーミット トレーニング				17:30~19:00 フリーミット トレーニング	16:30~17:50 MMA 基礎 グラップリング
18:00			18:30~20:00 フリーミット トレーニング	18:30~21:00 フリーミット トレーニング	18:30~20:00 フリーミット トレーニング		17:50~18:30 MMA 総合
19:00		19:00~19:45 KICK beginner				19:00~19:45 KICK beginner	
20:00		19:45~20:35 AnimalFlow	20:00~21:00 KICKBOXING		20:00~21:30 KICKBOXING	19:45~20:45 BOXING	
21:00		20:40~21:40 KICK shape	21:00~22:00 KICK・BOXING advance	21:00~22:00 Mutay	21:30~23:00 フリーミット トレーニング	20:45~21:35 KICK OUT	
22:00		21:40~22:40 Y O G A	22:00~23:00 スパーリング	22:00~23:00 フリーミット トレーニング		21:40~23:00 フリーミット トレーニング	