

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:00	8:00~8:50 40's マススパー			7:30~8:30 YOGA TAICHI			
9:00	9:00~10:00 YOGA NATSUKI	※フリーミットには必ずプロのトレーナーが在中してます ※自主練はトレーナー不在です					9:00~10:00 YOGA MINATO
10:00	10:30~11:30 フリーミット ※お子様連れ可	10:00~12:00 自主練 ※スパーNG	10:00~12:00 フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	10:00~12:00 フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	10:00~12:00 ボクシング フリーミット ※お子様連れ可	10:00~12:00 フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	10:30~11:30 oyaziキック 矢口
11:00	11:30~12:30 柔術 基礎 エリック						11:30~12:20 KICK OUT MOMO
12:00	12:30~13:30 柔術 エリック						12:20~13:00 フリーミット
13:00	13:30~14:00 昼グラ						
14:00	14:30~17:00	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	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	フリーミット トレーニング	自主練 ※スパーNG	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
16:00							16:30~17:50 MMA 基礎 岡澤
17:00		17:00~19:00 フリーミット トレーニング					
18:00			18:30~20:30	18:00~20:00 フリーミット トレーニング	18:00~20:00 フリーミット トレーニング	18:00~19:00 フリーミット	17:50~18:30 MMA 総合 岡澤
19:00		19:00~19:50 KICK beginner 仲田	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	19:00~20:00 KICKBOXING 仲田	
20:00		19:50~20:40 AnimalFlow	20:00~21:00 KICKBOXING 矢口	20:00~21:00 BOXING 高橋	20:00~21:00 Lady's kick 山内	20:10~20:40 Diet BARN	
		20:45~21:35 KICK SHAPE TAICHI				20:45~21:35	
21:00		21:00~22:00 ADVANCE スパーリング	21:00~22:00 Mutay 山内	21:00~22:00	21:00~23:00	KICK OUT MOMO	
		21:35~22:35 YOGA NATSUKI				21:40~22:40 優しいマススバ &ミット	
22:00			22:00~23:00 フリーミット トレーニング	22:00~23:00 フリーミット トレーニング	フリーミット トレーニング	フリーミット	