

	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 KICK						8:00~8:50 oyaziキック
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 ※フリーマット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 フリーマット (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 ボクシング フリーミット ※お子様連れ可	10:00~12:00 フリーマット (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	10:30~11:30 フリーミット ※お子様連れ可
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						
13:00	13:30~14:00 昼グラ						
14:00	14:30~17:00 フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	14:00~16:30 フリーミット トレーニング	14:00~14:30 ミットのクラス 14:30~16:30 フリーミット トレーニング	14:00~14:30 STEP&バッグ 14:30~16:30 フリーミット トレーニング	14:00~16:30 フリーマット (自主練) ※スパーNG	14:00~16:30 フリーミット トレーニング	14:30~16:30 フリーミット トレーニング ※お子様連れ可
15:00							
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		18:00~20:00 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
18:00			18:30~20:00 フリーミット トレーニング			19:00~19:45 KICK beginner	
19:00		19:00~19:45 ミット&バッグ (ステップ)					
20:00		19:50~20:40 AnimalFlow 20:45~21:35 KICK SHAPE TAICHI	20:00~21:00 KICKBOXING 山内	20:00~21:00 BOXING 高橋	20:00~21:00 KICKBOXING 仲田	20:00~20:45 ㊟ Diet KICK BARN	
21:00		21:00~22:00 ADVANCE 山内	21:00~22:00 Mutay 山内	21:00~22:00 優しい マススパー	20:45~21:35 KICK OUT MOMO		
22:00		21:35~22:35 YOGA NATSUKI	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	22:00~23:00 フリーミット トレーニング	21:45~23:00 フリーミット	