

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
8:00							8:30~9:00 レディース 35	
9:00	9:00~10:00 YOGA	※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
10:00	10:30~11:30 柔術 基礎	10:00~13:00 フリーマット (自主練) ※スパーNG	10:00~13:00 フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	10:00~11:00 フリーミット ※お子様連れ可	10:00~13:00 フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	10:00~13:00 フリーマット (自主練) ※スパーNG	10:00~11:30 フリーミット ※お子様連れ可	
11:00	11:30~12:30 柔術			11:00~12:00 レディース ダイエットKICK			11:30~12:20 KICK OUT	
12:00				12:00~13:00 フリーミット ※お子様連れ可			12:30~13:30 oyaziキック	
13:00	13:00~16:00							13:30~14:30 フリーミット ※お子様連れ可
14:00	フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	15:00~19:00	14:00~16:00 フリーミット トレーニング	14:00~16:00 フリーミット トレーニング	14:00~16:00 フリーミット トレーニング	14:00~16:00 フリーミット トレーニング		
15:00							15:30~16:30 BOXING ※ADVANCE	
16:00		フリーミット トレーニング					16:30~17:50 MMA 基礎	
17:00							17:50~18:30 MMA 総合	
18:00			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	18:00~20:00 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		
19:00		19:00~19:45 BOXING	19:50~20:40 AnimalFlow	20:00~21:00 KICKBOXING 初級	20:00~21:00 BOXING	20:00~21:00 KICKBOXING 中級	20:00~20:45 レディースKICK DIET BARN	
20:00		20:45~21:35 KICK SHAPE	21:00~22:00 KICKBOXING	21:00~22:00 ムエタイ	21:00~22:00 KICKBOXING ※ADVANCE	20:45~21:35 KICK OUT	21:45~23:00	
21:00			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	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		
22:00								