

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:00							
9:00	9:00~10:00 フリーミット トレーニング	※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 ※フリーミット時はスパーリングはNGです					9:00~10:00 Y O G A
10:00	10:00~11:00 フリーマス ※中級レベル	10:00~13:00	10:00~13:00	10:00~13:00	10:00~13:00	10:00~13:00	10:00~11:00 フリーミット
11:00	11:00~13:00 柔術	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 ※お子様連れ可	フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	フリーマット (自主練) ※スパーNG	11:00~11:45 40 s over
12:00							11:45~12:35 KICK OUT
13:00	13:00~15:00						12:40~13:30 フリーマス ※中級レベル
14:00	フリーミット トレーニング	14:00~16:00 フリーマット (自主練) ※スパーNG	14:00~16:00 フリーミット トレーニング	14:00~16:00 フリーマット (自主練) ※スパーNG	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	13:30~15:30 フリーミット ※お子様連れ可
15:00							15:30~16:30 KICKBOXING 中級
16:00							16:30~17:30 MMA 基礎
17:00							17:30~18:30 MMA
18:00		18:00~19:00 フリーミット トレーニング	18:00~19:30 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	18:00~19:30 フリーミット トレーニング	18:00~19:30 フリーミット トレーニング	※ADVANCE スパーリング
19:00		19:00~19:45 BOXING 初級	19:30~20:15 KICK 初級		19:30~20:15 BOXING 中級	19:30~20:15 KICK OUT	
20:00		19:50~20:40 AnimalFlow	20:15~21:15 KICKBOXING	20:00~21:00 BOXING	20:15~21:00 KICKBOXING 中級	20:15~21:15 KICKBOXING	
21:00		20:45~21:35 KICK SHAPE	21:15~22:00 誰でも出来る KICKマス	21:00~22:00 ムエタイ	21:00~22:00 ※ADVANCE スパーリング	21:15~22:00 誰でも出来る KICKマス	
22:00		21:40~22:20 Y O G A	21:30~23:00 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	22:00~23:00 フリーミット トレーニング	