

	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	※フリーミットには必ずプロのトレーナーが在中しています ※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 YOGA
10:00	10:00~11:00 フリーマス ※中級レベル	10:00~13:01 フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	10:00~13:00 フリーミット トレーニング ※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	10:00~11:00 フリーミット
11:00	11:00~13:00 柔術						11:00~11:45 KICKBOXING
12:00							11:50~12:40 KICK OUT
13:00							12:40~13:30 フリーマス ※中級レベル
14:00	14:00~16:00 フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	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 ※お子様連れ可	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 ※お子様連れ可	14:00~16:00 フリーミット トレーニング ※お子様連れ可	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	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
20:00	19:50~20:40 AnimalFlow	20:15~21:15 KICKBOXING	20:00~21:00 BOXING	20:15~21:15 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	21:15~22:00 ※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 YOGA	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		