

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8:00	8:30~9:30 YOGA	◎beginner（ビギナー）クラス 初心者の方向けのクラス ※クラスは全て参加可能です。Expert以外					8:30~9:30 YOGA
9:00	9:30~11:00 フリーマット (自主練) ※マス可	◎フリーミットにはトレーナーがミットを持ちます※この時間スパーは不可 ◎フリーマット(自主練)はトレーナーは不在です					9:30~10:30 フリーミット
10:00			10:00~10:50 ママさんkick				10:30~11:20 KICKOUT
11:00	11:00~13:00 柔術 初級	11:00~15:00	11:00~15:00		11:00~15:00	11:00~15:00	11:30~12:30 マス& トレーニング
12:00							12:30~14:30
13:00	13:00~14:00 ノーギスパー	フリーミット ※お子様連れ可	フリーミット ※お子様連れ可		フリーミット ※お子様連れ可	フリーミット ※お子様連れ可	フリーミット ※お子様連れ可
14:00	14:00~16:00 フリーミット						
15:00							15:00~17:00 MMA
16:00	16:00~17:00 フリーマス						
17:00							
18:00		18:00~19:00 フリーミット	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 トレーニング	18:00~19:30 フリーミット トレーニング	
19:00	(月曜日 別スタジオ)	19:00~20:00 MMA			19:00~20:00 MMA		
	19:40~20:10 ANIMAL FLOW					19:30~20:10 レディースkick	
20:00	20:15~20:35 DIET HIIT	20:00~21:00 KICKBOXING	20:00~20:30 KICK beginner 20:30~21:30	20:00~21:00 BOXING	20:00~21:00 KICKBOXING	20:15~21:00 KICKOUT	
21:00	20:40~21:25 KICK SHAPE	21:00~23:00 柔術 中級 ※有料	21:30~23:00 フリーミット + マススパー	21:00~22:00 ムエタイ	21:00~23:00 柔術 中級 ※有料	21:00~22:00 BOXING	
22:00				22:00~23:00 フリーミット		22:00~23:00 フリーミット + マススパー	