

時刻	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時刻	
10:00 (10:00開始)	パーソナル 10:00~12:00				パーソナル 10:00~12:00	【キッズ】 Englishスポーツ 10:30~11:30	キックボクシング フリーミット 10:00~12:00 <small>※常駐したインストラクターがメニューを作成しトレーニングをするクラスです。</small>	10:00 (10:30開始)	
11:00						English キックボクシング 11:45~12:30		11:00	
12:00							パーソナル 12:00~20:00	12:00	
13:00	キックボクシング フリーミット 13:00~16:00 <small>※常駐したインストラクターがメニューを作成しトレーニングをするクラスです。</small>	パーソナル 10:00~17:00	パーソナル 10:00~17:00	パーソナル 10:00~17:00	キックボクシング フリーミット 13:00~16:00 <small>※常駐したインストラクターがメニューを作成しトレーニングをするクラスです。</small>	パーソナル 13:00~16:30		13:00	
14:00									14:00
15:00									
16:00								16:00	
17:00	【キッズ】 キックボクシング 17:00~18:00				【キッズ】 MMA 17:00~18:00			17:00	
18:00		【女性限定】 キックボクシング 18:00~18:45	キックボクシング ミットクラス 18:00~18:45			【オールレベル】 キックボクシング 18:00~18:45		18:00	
19:00	【女性限定】 キックボクシング 19:00~19:45	【男女混同】※AYU ピラティス 19:00~19:45	【オールレベル】※竹中先生 グラップリング&レスリング 19:00~19:45	【女性限定】 美尻トレーニング 19:00~19:45	【ビギナー】 柔術 19:00~19:45	【アドバンス（中級/上級）】 MMA 19:00~21:00		19:00	
20:00	【ビギナー】 キックボクシング 19:45~21:00	【ビギナー】 総合格闘技 19:45~21:00	スパーリング 19:45~21:00	【テクニク】 キックボクシング 19:45~21:00	柔術スパーリング 19:45~21:00			20:00	
21:00	【オールレベル】※中井先生 ボクシング 21:15~22:30	【アドバンス（中級/上級）】 キックボクシング 21:15~22:30	【テクニク】※川俣先生 柔術 21:15~22:30	【アドバンス（中級/上級）】 総合格闘技 21:15~22:30	フリーマット ※スパーリングは禁止 21:15~22:00			21:00	
22:00 (22:30終了)							22:00 (22:30終了)		