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 10:00～13：00	パーソナル 10:00～18：00	パーソナル 10:00～18：00	パーソナル 10:00～17：00	パーソナル 10:00～13：00	【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 ※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。	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 ※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。				キックボクシング フリーミット 13:00～16:00 ※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。	パーソナル 13:00～18:00		13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00	パーソナル 16:00～17：00				パーソナル 16:00～18：00			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	パーソナル 18:00～19：00	【女性限定】 キックボクシング 18:00～18:45	【男女混合】キックボクシング ミットクラス 18:00～18:45	パーソナル 18:00～19：00	【男女混合】キックボクシング フィットネス 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	【男女混合】※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】 総合格闘技 19:00～19:45	【アドバンス（中級/上級）】 総合格闘技 19:00～21:00		19:00
20:00	【ビギナー】 キックボクシング 19:45～20:30	【ビギナー】 総合格闘技 19:45～21:00	スパーリング 19:45～21:00	【ビギナー】 キックボクシング 19:45～20:30	【ビギナー】 柔術 19:45～20:30			20:00
21:00	【ベーシック】 キックボクシング 20:30～21:15			【テクニック】 キックボクシング 20:30～21:15	柔術ビギナースパーリング 20:30～21:15			21:00
22:00 （22:30終了）	【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	【テクニック】※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				22:00 （22:30終了）