

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)							キックボクシング フリーミット 10:00~12:00	10:00 (10:30開始)
11:00	パーソナル 10:00~13:00				パーソナル 10:00~12:00	【女性限定】 キックボクシング 11:00~11:45	※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。	11:00
12:00						【男女混合】キックボクシング ミットクラス 11:45~12:30		12:00
13:00	キックボクシング フリーミット 13:00~16:00	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	キックボクシング フリーミット 13:00~16:00		【フリースパーリング】 柔術&グラップリング 12:30~14:00	13:00
14:00	※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。				※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。			14:00
15:00						パーソナル 13:00~18:00		15:00
16:00	パーソナル 16:00~17:00							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	パーソナル 16:00~18:00		パーソナル 14:00~20:00	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】 総合格闘技 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 19:45~20:30	【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				【テクニク】 キックボクシング 20:30~21:35	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)	