

| 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<br>(10:00開始) | パーソナル<br>10:00~13:00  | パーソナル<br>10:00~18:00                      | パーソナル<br>10:00~19:00                        | パーソナル<br>10:00~17:00                    | パーソナル<br>10:00~13:00  | パーソナル<br>10:00~13:00                   | キックボクシング<br>フリーミット<br>10:00~12:00           | 10:00<br>(10:30開始)  |       |
| 11:00              |   |   |   |   |   |  | 【女性限定】※獅庵<br>キックボクシング<br>11:00~11:45        | ※フリーミット中はトレーニング<br>ルームの使用OK! インストラク<br>ターが常駐しておりますのでミット<br>打ち3ラウンドOK! | 11:00 |
| 12:00              |   |   |   |   |   |  | 【男女混合】キックボクシング<br>ミットクラス ※獅庵<br>11:45~12:30 |   | 12:00 |
| 13:00              | キックボクシング<br>フリーミット<br>13:00~16:00   |   |   |   | キックボクシング<br>フリーミット<br>13:00~16:00   |  | 【フリースパーリング】<br>柔術&グラップリング<br>12:30~14:00    | 13:00   |       |
| 14:00              | ※フリーミット中はトレーニ<br>ングルームの使用OK! インス<br>トラクターが常駐しておりま<br>すのでミット打ち3ラウンド<br>OK! |   |   |   | ※フリーミット中はトレーニ<br>ングルームの使用OK! インス<br>トラクターが常駐しておりま<br>すのでミット打ち3ラウンド<br>OK! |  |   | 14:00   |       |
| 15:00              |   |   |   |   |   | パーソナル<br>13:00~18:00                   |   | 15:00   |       |
| 16:00              | パーソナル<br>16:00~17:00  |   |   |   | パーソナル<br>16:00~18:00  |  |   | 16:00   |       |
| 17:00              | 【キッズ】<br>キックボクシング<br>17:00~18:00  |   |   | 【キッズ】<br>MMA<br>17:00~18:00             |   |  |   | 17:00   |       |
| 18:00              | パーソナル<br>18:00~19:00  | 【女性限定】※青地<br>キックボクシング<br>18:00~18:45      |   | パーソナル<br>18:00~19:00                    | 【女性限定】※青地<br>キックボクシング<br>18:00~18:45                                      | 【オールレベル】※上田<br>キックボクシング<br>18:00~18:45 |   | 18:00   |       |
| 19:00              | 【女性限定】※三井<br>キックボクシング<br>19:00~19:45                                      | 【男女混同】※AYU<br>ピラティス<br>19:00~19:45        | 【オールレベル】※竹中<br>グラップリング&レスリング<br>19:00~19:45 | 【女性限定】※獅庵<br>美尻&体幹トレーニング<br>19:00~19:45 | 【ビギナー】※林<br>総合格闘技 寝技<br>19:00~19:45                                       |  |   | 19:00   |       |
| 20:00              | 【ビギナー】※三井<br>キックボクシング<br>19:45~20:30                                      | 【ビギナー】※MG<br>総合格闘技 打撃<br>19:45~21:00      | スパーリング※竹中<br>19:45~21:00                    | 【ビギナー】※獅庵<br>キックボクシング<br>19:45~20:30    | 【ビギナー】※林<br>柔術<br>19:45~20:30   |  |   | 20:00   |       |
| 21:00              | 【ベーシック】※三井<br>キックボクシング<br>20:30~21:15                                     |   |   | 【テクニック】※獅庵<br>キックボクシング<br>20:30~21:15   | 柔術スパーリング※林<br>20:30~21:15   |  |   | 21:00   |       |
| 22:00<br>(22:30終了) | 【オールレベル】※中井<br>ボクシング<br>21:15~22:30                                       | 【アドバンス(中級/上級)】<br>キックボクシング<br>21:15~22:30 | 【オールレベル】※川俣<br>柔術<br>21:15~22:30            | 【アドバンス(中級/上級)】<br>総合格闘技<br>21:15~22:30  |   |  |   | 22:00<br>(22:30終了)  |       |