

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