

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 10:00～19:00	パーソナル 10:00～19:00		パーソナル 10:00～19:00	パーソナル 10:00～19:00	【女性限定】※Naho ゆったりリラックスヨガ 10:00～10:45	パーソナル 10:00～18:00	10:00 (10:30開始)
11:00			【男女混合】※Naho 季節のフローヨガ 11:00～11:45			11:00		
12:00						12:00		
13:00			フリーミット 13:00～16:00			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！			14:00		
15:00						15:00		
16:00						16:00		
17:00						17:00		
18:00						フリーミット 18:00～21:00		18:00
19:00	【女性限定】※獅庵 美尻&体幹トレーニング 19:00～19:45	【女性限定】※獅庵 キックボクシング 19:00～19:45	※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！	【ビギナー】※廣瀬 柔術 19:00～19:45	【女性限定】※獅庵 キックボクシング 19:00～19:45	【アドバンス】 総合格闘技 19:00～21:00	19:00	
20:00	【ビギナー】※獅庵 総合格闘技 19:45～20:30	【ビギナー】※獅庵 キックボクシング 19:45～20:30	OK！	※廣瀬 柔術スパーリング 19:45～21:00	【ビギナー】※獅庵 キックボクシング 19:45～20:30		20:00	
21:00	※獅庵 総合格闘技 スパーリング 20:30～21:15	【ベーシック】※獅庵 キックボクシング 20:30～21:15			【テクニク】※獅庵 キックボクシング 20:30～21:15			21:00
22:00 (22:30終了)	【オールレベル】※サカモト グラップリングクラス 21:15～22:30							22:00 (22:30終了)