

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 10:00～13：00	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 ※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						【女性限定】※獅庵 キックボクシング 11:00～11:45		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		
13:00	【ベーシック】※青地 キックボクシング 13:00～14:00	【ビギナー】※廣瀬 柔術 13:00～14:00	【ビギナー】※仲村 キックボクシング 13:00～14:00	【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	キックボクシング フリーミット 14:00～16:00	柔術スパーリング 14:00～15:00	キックボクシング フリーミット 14:00～16:00			パーソナル 13:00～18:00	14:00	
15:00	※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 15:00～19：00	※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。					15:00
16:00	パーソナル 16:00～19：00		パーソナル 15:00～19：00	パーソナル 16:00～18：00	16:00			
17:00						17:00		
18:00		【女性限定】※青地 キックボクシング 18:00～18:45					【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
19:00	【女性限定】※三井 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】※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		
	【ベーシック】※三井 キックボクシング 20:30～21:15			【テクニク】 キックボクシング 20:30～21:15	柔術スパーリング※林 20:30～21:15			21:00
21:00	【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	【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)			
22:00 (22:30終了)								