

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			キックボクシング フリーミット 13:00～16:00 ※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 13:00～19:00		13:00
14:00								14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
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	キックボクシング フリーミット 18:00～21:00 ※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。	【ビギナー】※廣瀬 柔術 19:00～19:45	【男女混合】※獅庵 フィジカル&サーキットトレ ーニング 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		※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	
	※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
21:00								
22:00 (22:30終了)	【ビギナー】※坂本 グラップリング 21:15～22:30	【ビギナー】※坂本 柔術 21:15～22:30	【アドバンス】 キックボクシング 21:15～22:30 ※アマチュアのみ参加可能					22:00 (22:30終了)