

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)				プロ練 10:00~12:00			キックボクシング フリーミット 10:00~13:00	10:00 (10:30開始)
11:00	パーソナル 10:00~13:00				パーソナル 10:00~13:00	【女性限定】※獅庵 キックボクシング 11:00~11:45	※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。	11:00
12:00				パーソナル 12:00~13:00		【女性限定】 ダイエット HIITトレーニング 11:45~12:30		12:00
13:00	【ベーシック】※青地 キックボクシング 13:00~14:00		パーソナル 10:00~18:00		【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		13:00
14:00	キックボクシング フリーミット 14:00~16:00		パーソナル 10:00~19:00	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 13:00~16:00		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。				※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 15:00~19:00	パーソナル 16:00~18:00	キックボクシング フリーミット 16:00~18:00		16:00
17:00	パーソナル 16:00~19:00					※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。		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		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】※青地 キックボクシング 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】 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)