

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			プロ級 10:00～12:00	パーソナル 10:00～13:00		キックボクシング フリーミット 10:00～13:00  ※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】※藤庵 キックボクシング 11:00～11:45		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	パーソナル 10:00～19:00	【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			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 16:00～19:00				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
17:00		※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】※藤庵 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】※藤庵 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							
21:00				【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)