

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		パーソナル 10:00～18:00	10:00 (10:30開始)			
11:00								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。					13:00			
14:00											14:00
15:00											15:00
16:00											16:00
17:00											17:00
18:00											18:00
19:00	【女性限定】※薙庵 美尻 & 体幹トレーニング 19:00～19:45	【女性限定】※薙庵 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	【女性限定】※薙庵 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】※薙庵 総合格闘技 19:45～20:30	【ビギナー】※薙庵 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	【ベーシック】※薙庵 総合格闘技 19:45～20:30		【テクニク】※薙庵 キックボクシング 20:30～21:15	20:00			
	※薙庵 総合格闘技 スパーリング 20:30～21:15	【ベーシック】※薙庵 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)			