

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)								10:00 (10:30開始)
11:00								11:00
12:00								12:00
13:00								13:00
14:00	パーソナル 10:00~19:00	パーソナル 10:00~19:00	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 10:00~19:00	パーソナル 10:00~19:00	パーソナル 13:00~19:00	パーソナル 10:00~18:00	14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00			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。					18:00
19:00	【女性限定】※獅庵 美房＆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	【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	【ビギナー】※廣瀬 柔術 19:00~19:45	【女性限定】※獅庵 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	※獅庵 総合格闘技 スペーリング 20:30~21:15	【ベーシック】※獅庵 キックボクシング 20:30~21:15			※廣瀬 柔術スペーリング 19:45~21:00	【ベーシック】※獅庵 総合格闘技 19:45~20:30		20:00
21:00	【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			【テクニック】※獅庵 キックボクシング 20:30~21:15			21:00
22:00 (22:30終了)			【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)