

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	パーソナル 10:00～18:00	パーソナル 10:00～19:00	プロ練 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】※青地 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】※青地 キックボクシング HIITトレーニング 11:45～12:30		12:00
13:00	【ベシック】※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	【女性限定】※青地 キックボクシング 18:00～18:45	パーソナル 15:00～19:00	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		16:00
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						【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	【女性限定】※青地 キックボクシング HIITトレーニング 19:00～19:45	【オールレベル】※竹中 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	【ビギナー】※阪本&七日市 グラップリング 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眞介 総合格闘技 19:45～20:30	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	※阪本&七日市 グラップリングスパーリング 19:45～20:30		20:00
21:00	【ベシック】※三井 キックボクシング 20:30～21:15	※MG眞介 総合格闘技スパーリング 20:30～21:15		【テクニック】※獅庵 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 ボクシング 21:15～22:30	【アドバンス】 キックボクシング 21:15～22:30	総合格闘技 アマチュア選手権※川俣 (スパーリングなし) 21:15～22:30	【アドバンス】 総合格闘技 21:15～22:30				22:00 (22:30終了)