

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	📍 10:00~12:00 パーソナルトレーニング (要予約) ※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。 担当 代表阿部		📍 10:00~12:00 レディースダイエット コース (女性限定クラス) 担当 代表阿部		📍 10:00~12:00 レディースダイエット コース (女性限定クラス) 担当 代表阿部		📍 10:00~11:00 総合&寝技 初級&入門クラス 担当 代表阿部
11:00							📍 11:00~12:00 キックボクシング 初級&入門クラス 担当 代表阿部
12:00	CLOSE		CLOSE		CLOSE		CLOSE
13:00	📍 13:00~17:00 フリー トレーニング キック ボクシング クラス 担当 代表阿部	クラス準備中	📍 13:00~17:00 フリー トレーニング キック ボクシング クラス 担当 代表阿部	クラス準備中	📍 13:00~17:00 フリー トレーニング キック ボクシング クラス 担当 代表阿部	クラス準備中	📍 13:00~17:00 パーソナルトレーニング (要予約) ※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。 担当 代表阿部
14:00							
15:00							
16:00							
17:00		CLOSE		CLOSE		CLOSE	
	📍 17:30~18:45 ジュニア格闘技 (キック・寝技・フィジカル) 担当 箕輪		📍 17:30~18:45 ジュニア格闘技 (キック・寝技・フィジカル) 担当 代表阿部		📍 17:30~18:45 ジュニア格闘技 (キック・寝技・フィジカル) 担当 代表阿部		
18:00		📍 18:00~19:00 フリートレーニング ※屋と同じ内容		📍 18:00~19:00 キックボクシング 初級&入門クラス 担当 箕輪		📍 18:00~19:00 フリートレーニング ※屋と同じ内容	
19:00	📍 19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門クラス 担当 箕輪	📍 19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門クラス 担当 六本木	📍 19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門クラス 担当 代表阿部	📍 19:00~20:00 ブラジリアン柔術 初級&入門クラス 担当 箕輪	📍 19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門クラス 担当 代表阿部	📍 19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門クラス 担当 代表阿部	
20:00	📍 20:00~22:00 寝技 初級&入門 担当 代表阿部	📍 20:00~22:00 総合&寝技 初級&入門 担当 六本木	📍 20:00~22:00 キック ボクシング クラス 担当 小松	📍 20:00~22:00 ブラジリアン柔術 初級&入門 担当 栗野	📍 20:00~22:00 総合&寝技 初級&入門 担当 箕輪	📍 20:00~22:00 キック ボクシング クラス 担当 代表阿部	
21:00	📍 21:00 グラップリング 総合・柔術 スパーリング	📍 21:00 グラップリング・総合・柔術 スパーリング		📍 21:00 ブラジリアン柔術 スパーリング 担当 栗野	📍 21:00 グラップリング・総合・柔術 スパーリング		
22:00	📍 パーソナルトレーニング (要予約)	CLOSE	📍 パーソナルトレーニング (要予約)	CLOSE	📍 パーソナルトレーニング (要予約)	📍 パーソナルトレーニング (要予約)	

- 📍 初心者が参加するのに適しているクラスです。
- 😊 親子で参加できるクラスです。
- ※ パーソナルトレーニングは料金体系が異なりチケット制になります。
- ※ レディースダイエットコース(女性限定クラス)は料金体系が異なり週2回のコースになります。