

	月	火	水	木	金	土	日		
10:00	クラス準備中	10:00~12:00 <b>パーソナルトレーニング</b> (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	クラス準備中	10:00~12:00 <b>パーソナルトレーニング</b> (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	クラス準備中	10:00~12:00 <b>パーソナルトレーニング</b> (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 総合&寝技 初級&入門 担当 箕輪 フリー トレーニング ★マシン		
11:00		11:00 キックボクシング 初級&入門 担当 箕輪		11:00 キックボクシング 初級&入門 担当 箕輪		11:00 キックボクシング 初級&入門 担当 箕輪	11:00 キックボクシング 初級&入門 担当 箕輪	★ダイエット ★RIP 他 トレーニング	
12:00		CLOSE		CLOSE		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 ※ 自分のスケジュール練習できます パーソナルトレ (要予約) 担当 代表阿部		13:00~17:00 フリー トレーニング キックボクシング クラス ※ 自分のスケジュール練習できます パーソナルトレ (要予約) 担当 代表阿部		13:00~17:00 フリー トレーニング キックボクシング クラス ※ 自分のスケジュール練習できます パーソナルトレ (要予約) 担当 代表阿部	13:00~17:00 フリー トレーニング キックボクシング クラス ※ 自分のスケジュール練習できます パーソナルトレ (要予約) 担当 箕輪		
14:00		★マシン ★ダイエット ★RIP 他 トレーニング		★マシン ★ダイエット ★RIP 他 トレーニング		★マシン ★ダイエット ★RIP 他 トレーニング	★マシン ★ダイエット ★RIP 他 トレーニング		
15:00		※ 自分のスケジュール練習できます		※ 自分のスケジュール練習できます		※ 自分のスケジュール練習できます	※ 自分のスケジュール練習できます		
16:00									
17:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE				
18:00	18:00~19:00 レディース フリートレーニング キックボクシング 担当 代表阿部 ※昼と同じ内容	17:30~18:45 <b>ジュニア格闘技</b> (キック・寝技・フィジカル) 担当 箕輪	18:00~19:00 レディース フリートレーニング キックボクシング 担当 箕輪 ※昼と同じ内容	17:30~18:45 <b>ジュニア格闘技</b> (キック・寝技・フィジカル) 担当 代表阿部	17:30~18:45 <b>ジュニア格闘技</b> (キック・寝技・フィジカル) 担当 箕輪				
19:00	19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門クラス 担当 飯島	19:00~20:00 レディース キックボクシング 初級&入門 担当 箕輪 キックボクシング 初級&入門 担当 阿部	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 レディース キックボクシング 初級&入門 担当 代表阿部 キックボクシング 初級&入門 担当 飯島	19:00~20:00 キックボクシング 初級&入門クラス 担当 阿部	19:00~22:00 ブラジリアン柔術 初級&入門 担当 鈴木			
20:00	20:00~22:00 キックボクシング クラス 担当 飯島	20:00~22:00 寝技 初級&入門 担当 阿部 フリー トレーニング ※ 昼と同じ内容 21:00 グラップリング 総合・柔術 スパーリング	20:00~22:00 総合&寝技 初級&入門 担当 飯島 フリー トレーニング ※ 昼と同じ内容 21:00 グラップリング 総合・柔術 スパーリング	20:00~22:00 キックボクシング クラス 担当 飯島	20:00~22:00 総合&寝技 初級&入門 担当 阿部 フリー トレーニング ※ 昼と同じ内容 21:00 グラップリング 総合・柔術 スパーリング	20:00 ブラジリアン柔術 クラス 担当 鈴木 フリー トレーニング ※ 昼と同じ内容 21:00 ブラジリアン柔術 クラス 担当 鈴木			
21:00									
22:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			

- … 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。