

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun & Holiday										
9:00	9:00~11:00	9:00~11:00	9:00~11:00	9:00~11:00	9:00~11:00	9:00~12:00	9:00~10:00 ファミリーキック ファミリー限定 箕輪ひろば	9:00									
10:00	ジムワーク	ジムワーク	ジムワーク	ジムワーク	ジムワーク	パーソナルトレーニング 一般クラスとは 料金体系が異なります	10:00~11:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 箕輪ひろば	10:00									
11:00	11:00~12:00 コンディショニング オールレベル 深谷海斗	11:00~12:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 箕輪コウヒ	11:00~12:00 ミット&サンドバック オールレベル 深水小鉄	11:00~12:00 ダイエットキック オールレベル 深谷海斗	11:00~12:00 ミット&サンドバック オールレベル 深水小鉄		11:00~12:00 キックボクシング オールレベル 箕輪ひろば	11:00~12:00 キックボクシング オールレベル 箕輪ひろば	11:00								
12:00	12:00~13:00 ダイエットキック オールレベル 深谷海斗	12:00~13:00 ミット&サンドバック オールレベル 箕輪コウヒ	12:00~13:00 ダイエットキック オールレベル 深水小鉄	12:00~13:00 コンディショニング オールレベル 深谷海斗	12:00~13:00 ダイエットキック オールレベル 深水小鉄	12:00~13:00 キックボクシング オールレベル 箕輪ひろば	12:00~13:00 寝技初級入門 入会6ヶ月内対象 箕輪ひろば	12:00									
13:00	13:00~17:00	CLOSE	CLOSE	13:00~18:00	CLOSE	CLOSE	13:00~17:00 パーソナルトレーニング 一般クラスとは 料金体系が異なります	13:00									
14:00	ジムワーク			ジムワーク				ジムワーク	17:00~19:00	17:00~19:00	【営業時間】 月~土 9:00~22:00 日 9:00~17:00	14:00					
15:00												ジュニア	ジムワーク	レスリング	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 飯島浩二	18:00~19:00 キックボクシング オールレベル 深谷海斗	15:00
16:00																	16:00
17:00	17:00~19:00 ジュニア	17:00~18:00 ジムワーク	17:00~19:00 ジュニア	18:00~19:00 レスリング	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 飯島浩二	18:00~19:00 キックボクシング オールレベル 深谷海斗	【参加レベル】 ビギナー⇒初心者・入門者向け オールレベル⇒初心者~上級者 アドバンス⇒中級者以上	17:00									
18:00	18:00~19:00 ブラジリアン柔術 箕輪ひろば	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 飯島浩二	18:00~19:00 レスリング	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 田上	18:00~19:00 キックボクシング オールレベル 代表 阿部	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 深谷海斗	【参加レベル】 ビギナー⇒初心者・入門者向け オールレベル⇒初心者~上級者 アドバンス⇒中級者以上	18:00									
19:00	19:00~20:00 キックボクシング オールレベル 箕輪ひろば	19:00~20:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 飯島浩二	19:00~20:00 キックボクシング オールレベル 根橋創史	19:00~20:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 飯島浩二	19:00~20:00 キックボクシング オールレベル 代表 阿部	19:00~20:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 根橋創史	【参加レベル】 ビギナー⇒初心者・入門者向け オールレベル⇒初心者~上級者 アドバンス⇒中級者以上	19:00									
20:00	20:00~21:00 MMAテクニック オールレベル 箕輪ひろば	20:00~21:00 キックボクシング オールレベル 飯島浩二	20:00~21:00 MMAテクニック オールレベル 根橋創史	20:00~21:00 キックボクシング オールレベル 飯島浩二	20:00~21:00 MMAテクニック オールレベル 代表 阿部	20:00~21:00 キックボクシング オールレベル 根橋創史	※アドバンスクラスへの参加は指導員の許可と 使用する防具が必要となります	20:00									
21:00	21:00~22:00 MMA.BJJ.NO-GIスパー アドバンス 箕輪ひろば	21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス 飯島浩二	21:00~22:00 MMA.BJJ.NO-GIスパー アドバンス 根橋創史	21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス 飯島浩二	21:00~22:00 MMA.BJJ.NO-GIスパー アドバンス 代表 阿部	21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス 根橋創史	※基本技術の習得が不十分な場合は スパーへの参加が不可となります	21:00									
22:00	CLOSE							22:00									