

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun	
9:00	9:00~13:00 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					清掃 <small>清掃中は入場できません</small>	9:00~10:30 BJJレギュラー	9:00
10:00						10:00~13:00 ジュニア	オールレベル 箕輪 ひろば 10:30~12:00	10:00
11:00						合同練習	NO-GIクラス オールレベル 箕輪 ひろば	11:00
12:00						代表 阿部	清掃	12:00
13:00	13:00~17:00	13:00~17:00	13:00~16:00	13:00~17:00	13:00~16:00	清掃 <small>清掃中は入場できません</small>	清掃 <small>清掃中は入場できません</small>	13:00
14:00	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	フリートレーニング	14:00~15:30	14:00~17:00 MMA強化トレ	14:00
15:00			16:00~18:00	16:00~18:00	15:30~17:00	選 抜		15:00
16:00			MMA強化トレ	MMA強化トレ	NO-GIクラス オールレベル 阿部 史奈	箕輪 ひろば		16:00
17:00	17:00~19:00	17:00~19:00	選 抜 代表 阿部	17:00~19:00	選 抜 箕輪 ひろば	17:00~20:00	【営業時間】 月~金 9:00~22:00 土 9:00~20:00 日 9:00~17:00 【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 選 抜⇒許可制 <small>※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</small> <small>※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</small>	17:00
18:00	ジュニア(選択) 柔 術 箕輪 ひろば	ジュニア 総合格闘技 代表 阿部	フリートレーニング 18:00~19:00	ジュニア 総合格闘技 山上 幹臣	フリートレーニング 18:00~19:00	MMA強化トレ 選 抜		18:00
19:00	19:00~20:15 BJJベーシック ビギナー 箕輪 ひろば	19:00~20:00 MMAベーシック ビギナー 代表 阿部	19:00~20:15 BJJベーシック ビギナー 吉永 力	19:00~20:00 MMAベーシック ビギナー 山上 幹臣	19:00~20:15 BJJベーシック ビギナー 篠田 光宏	代表 阿部		19:00
20:00	20:15~21:30 BJJレギュラー オールレベル 箕輪 ひろば	20:00~21:00 MMAレギュラー オールレベル 代表 阿部	20:15~21:30 BJJレギュラー オールレベル 吉永 力	20:00~21:00 MMAレギュラー オールレベル 山上 幹臣	20:15~21:30 BJJレギュラー オールレベル 篠田 光宏	清掃	20:00	
21:00	清掃 <small>清掃中は入場できません</small>	21:00~22:00 MMA強化トレ 選 抜 代表 阿部	清掃 <small>清掃中は入場できません</small>	21:00~22:00 MMA強化トレ 選 抜 山上 幹臣	清掃 <small>清掃中は入場できません</small>	清掃 <small>清掃中は入場できません</small>	21:00	
22:00	CLOSE							22:00