	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun & Holiday	
9:00	9:00~13:00 パーソナルトレーニング	9:00~12:00 パーソナルトレーニング	9:00~12:00 パーソナルトレーニング	9:00~12:00 パーソナルトレーニング	9:00~13:00 パーソナルトレーニング	9:00~10:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 山上幹臣	9:00~10:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 山上幹臣	9:00
10:00						10:00~11:00 キックボクシング オールレベル 山上幹臣	10:00〜11:00 キックボクシング オールレベル 山上幹臣	10:00
11:00	一般クラスとは 料金体系が異なります	一般クラスとは 料金体系が異なります	一般クラスとは 料金体系が異なります	一般クラスとは 料金体系が異なります	一般クラスとは 料金体系が異なります	11:00〜12:00 MMAテクニック オールレベル 山上幹臣	11:00〜12:00 NO=GI オールレベル 山上幹臣	11:00
12:00		12:00~13:00 キックボクシング オールレベル 飯島浩二	12:00~13:00 レディースキック 女性限定 代表 阿部	12:00~13:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 飯島 浩二		12:00〜13:00 レディースキック 女性限定 山上幹臣	12:00〜13:00 ダイエットキック オールレベル 山上幹臣	12:00
13:00	13:00〜14:00 レディースキック 女性限定 飯島 浩二	13:00~14:00 ダイエットキック オールレベル 飯島浩二	13:00~14:00 ダイエットキック ォールレベル 田上	13:00~14:00 ダイエットキック ォールレベル 飯島 浩二	13:00~14:00 キックボクシング オールレベル 飯島浩二	13:00~15:00	13:00~17:00	13:00
14:00	14:00〜15:00 キックボクシング オールレベル 飯島 浩二	14:00~15:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 飯島浩二	14:00~18:00	14:00~15:00 キックボクシング オールレベル 飯島 浩二	14:00~15:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 飯島浩二	ジムワーク	パーソナルトレーニング	14:00
15:00	15:00~18:00	15:00~17:00		15:00~17:00	15:00~18:00	15:00~15:30 BJJアップ 15:30~16:30 BJJベーシック		15:00
16:00	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	ビギナー 谷 泰朗 16:30~17:30 BJJレギュラー	一般クラスとは 料金体系が異なります	16:00
17:00		清 掃 17:30~19:00		清 掃 17:30~19:00		オールレベル 谷 泰朗 17:30~19:00	【営業時間】 月~土 9:00~22:00	17:00
18:00	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 飯島浩二	ジュニア格闘技 ブラジリアン柔術 ^{竹澤嘉晃}	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 田上	ジュニア格闘技 キックボクシング _{山上幹臣}	18:00~19:00 ダイエットキック オールレベル 飯島浩二	ジュニア格闘技 レスリング 深水小鉄	日 9:00~17:00	18:00
19:00	19:00~20:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 飯島浩二	19:00~20:30 BJJレギュラー	19:00~20:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 山上幹臣	19:00~20:30 MMAレギュラー	19:00~20:00 キック初級入門 入会6ヶ月内対象 飯島浩二	19:00~20:30 レスリング	【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	19:00
20:00	20:00~21:00 キックボクシング オールレベル 飯島浩二	オールレベル 竹澤嘉晃 20:30~22:00	20:00~21:00 キックボクシング オールレベル 山上幹臣	オールレベル 山上幹臣 20:30~22:00	20:00~21:00 キックボクシング オールレベル 飯島浩二	オールレベル 深水小鉄 20:30〜22:00	アドバンス⇒中級者以上 ※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 キックスパーリング アドバンス	MMAレギュラー オールレベル	21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス	BJJレギュラー オールレベル	21:00~22:00 キックスパーリング アドバンス	MMAレギュラー オールレベル	使用9の防兵が必安となりま9 ※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	飯島浩二 山上幹臣 山上幹臣 山上幹臣 山上幹臣 飯島浩二 深水小鉄 CLOSE						1	22:00