

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|--|---|--|---|--|---|---|
| 9:00 | 9:00~13:00 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。 | 9:00~13:00 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。 | 9:00~13:00 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。 | 9:00~13:00 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。 | 9:00~13:00 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。 | 9:00~13:00 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。 | 8:30~10:00 ブラジリアン柔術&NO-GI テクニック&スパーリング 担当 阿部 10:00~11:00 キックボクシング レディース 初級&入門 キックボクシング 担当 阿部 11:00~12:00 キックボクシング レディース 初級&入門 キックボクシング 担当 阿部 12:00~13:00 キックボクシング ジムワーク&スパーリング 担当 阿部 |
| 10:00 | 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。 | 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。 | 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。 | 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。 | 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。 | 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。 | |
| 11:00 | ※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。 | ※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。 | ※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。 | ※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。 | ※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。 | ※パーソナルトレーニングは別料金がかかります。 | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 13:00 | 13:00~17:00 キックボクシング レディース ジムワーク キックボクシング & フリー トレーニング ※お好きな時間でトレーニングが行えます。 担当 阿部 | 13:00~19:00 キックボクシング レディース ジムワーク キックボクシング & フリー トレーニング ※お好きな時間でトレーニングが行えます。 | 13:00~17:00 キックボクシング レディース ジムワーク キックボクシング & フリー トレーニング ※お好きな時間でトレーニングが行えます。 担当 箕輪 | 13:00~19:00 キックボクシング レディース ジムワーク キックボクシング & フリー トレーニング ※お好きな時間でトレーニングが行えます。 | 13:00~17:00 キックボクシング レディース ジムワーク キックボクシング & フリー トレーニング ※お好きな時間でトレーニングが行えます。 担当 阿部 | 13:00~19:00 キックボクシング レディース ジムワーク キックボクシング & フリー トレーニング ※お好きな時間でトレーニングが行えます。 | 13:00~18:00 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。 |
| 14:00 | キックボクシング レディース ジムワーク キックボクシング & フリー トレーニング | キックボクシング レディース ジムワーク キックボクシング & フリー トレーニング | キックボクシング レディース ジムワーク キックボクシング & フリー トレーニング | キックボクシング レディース ジムワーク キックボクシング & フリー トレーニング | キックボクシング レディース ジムワーク キックボクシング & フリー トレーニング | キックボクシング レディース ジムワーク キックボクシング & フリー トレーニング | |
| 15:00 | ※お好きな時間でトレーニングが行えます。 | ※お好きな時間でトレーニングが行えます。 | ※お好きな時間でトレーニングが行えます。 | ※お好きな時間でトレーニングが行えます。 | ※お好きな時間でトレーニングが行えます。 | ※お好きな時間でトレーニングが行えます。 | |
| 16:00 | 担当 阿部 | | 担当 箕輪 | | 担当 阿部 | | |
| 17:00 | 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 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 箕輪 | | |
| 18:00 | 担当 箕輪 | 担当 阿部 | 担当 箕輪 | 担当 阿部 | 担当 箕輪 | 担当 池上 | |
| 19:00 | 19:00~20:00 キックボクシング レディース 初級&入門 キックボクシング 担当 根橋 担当 箕輪 | 19:00~20:00 キックボクシング レディース 初級&入門 キックボクシング 担当 六本木 担当 阿部 | 19:00~20:00 ブラジリアン柔術&NO-GI 初級&入門 担当 栗野 | 19:00~20:00 キックボクシング レディース 初級&入門 キックボクシング 担当 根橋 担当 太田 | 19:00~20:00 キックボクシング レディース 初級&入門 キックボクシング 担当 根橋 担当 箕輪 | 19:00~20:00 キックボクシング レディース 初級&入門 キックボクシング 担当 根橋 担当 阿部 | |
| 20:00 | 20:00~21:00 総合&寝技 ブラジリアン柔術 初級&入門 初級&入門 担当 阿部 担当 箕輪 | 20:00~22:00 キック レディース ボクシング キックボクシング 担当 阿部 | 20:00~21:00 ブラジリアン柔術&NO-GI 初級&入門 担当 栗野 | 20:00~22:00 キック レディース ボクシング キックボクシング 担当 太田 | 20:00~21:00 総合&寝技 ブラジリアン柔術 初級&入門 初級&入門 担当 阿部 担当 箕輪 | 20:00~22:00 キック レディース ボクシング キックボクシング 担当 阿部 | CLOSE |
| 21:00 | 21:00~22:00 総合&寝技 ブラジリアン柔術 スパーリング スパーリング | ジムワーク&スパーリング 担当 六本木 | 21:00~22:00 ブラジリアン柔術&NO-GI スパーリング | ジムワーク&スパーリング 担当 根橋 | 21:00~22:00 総合&寝技 ブラジリアン柔術 スパーリング スパーリング | ジムワーク&スパーリング 担当 根橋 | |
| 22:00 | パーソナルトレーニング | パーソナルトレーニング | パーソナルトレーニング | パーソナルトレーニング | パーソナルトレーニング | パーソナルトレーニング | |

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。(対象は小学校4年生以上)