

月曜	火曜		水曜		木曜	金曜		土曜		日曜
休館日 CLOSE	第1・第3	第2・第4	第1・第3	第2・第4	CLOSE	第1・第3	第2・第4	第1・第3	第2・第4	CLOSE
	MMA選手育成 13:30～15:00		MMA選手育成 13:30～15:00		MMA選手育成 13:30～15:00	CLOSE		10:30 OPEN		9:00 OPEN
								女性限定 BJJ 入門 ブラジリアン柔術 10:50～11:50	YOGA入門 ヨガ 11:00～12:00	MMA 入門 総合格闘技 9:20～10:20
	CLOSE		CLOSE		CLOSE			BJJ スパーリング	CLOSE	
	19:00 OPEN		18:30 OPEN		19:00 OPEN	19:00 OPEN	18:30 OPEN	KIDS体操&キック 17:00～18:00	MMA 初級 総合格闘技 10:40～11:40	
	STRIKING入門 キックボクシング 19:20～20:10	WRESTLING入門 レスリング 19:20～20:10	GRAPPLING入門 グラップリング 18:50～19:40	STRIKING入門 キックボクシング 18:50～19:40	MMA 入門 総合格闘技 19:20～20:20	MITT入門 キックボクシング 19:20～20:20	パーソナル ストレッチ			
	キックボクシング スパーリング	レスリング スパーリング	グラップリング スパーリング	キックボクシング スパーリング			女性限定 BJJ 入門 ブラジリアン柔術 19:30～20:30			
	WRESTLING入門 レスリング 20:40～21:20	BJJ 入門 ブラジリアン柔術 20:40～21:30	MMA 初級 総合格闘技 20:20～21:20	MMA 初級 総合格闘技 20:20～21:20	BJJ 初級 ブラジリアン柔術 20:40～21:30	STRIKING入門 キックボクシング 20:40～21:30	BJJ スパーリング	WRESTLING初級 レスリング 18:30～19:20	GRAPPLING入門 グラップリング 18:30～19:20	MMA スパーリング
	レスリング スパーリング	BJJ スパーリング	MMA スパーリング	MMA スパーリング	BJJ スパーリング	キックボクシング スパーリング	MMA選手育成 21:00～21:50	MMA選手育成 20:00～21:00		BJJ 入門 ブラジリアン柔術 12:30～13:20
	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		21:00 CLOSE		14:00 CLOSE