

月	火	水	木	金	土	日
11:00 ~ 12:00 ボクシングエクササイズ ウイッキー	11:00 ~ 13:00 プロ練習	11:00 ~ 12:00 ピラティス 津島 <small>※お静かにお願いします</small>	11:00 ~ 13:00 プロ練習	10:30 ~ 11:30 ステップクラス ウイッキー	10:30 ~ 11:30 ヨガ TOMOMI <small>※お静かにお願いします</small>	10:30 ~ 11:30 ヨガ TOMOMI <small>※お静かにお願いします</small>
12:00 ~ 14:00 フリーミット ゲンナロン	12:00 ~ 14:00 フリーミット ゲンナロン	12:00 ~ 14:00 フリーミット ゲンナロン	12:00 ~ 14:00 フリーミット ゲンナロン	11:00 ~ 12:00 護身術 ボアズ・ハガイ	11:40 ~ 12:40 カラテサイズ 服部	
14:00 ~ 15:00 アーユルヴェーダヨガ 鈴木	14:00 ~ 15:00 らくらく体操 吉田	14:00 ~ 15:00 フィジカル ウイッキー	14:00 ~ 15:00 ストレッチ体操 吉田	14:00 ~ 15:00 リズム&ウォーキング Oz	12:40 ~ 14:00 キッズレスリング (Aクラス) 14:00 ~ 16:00 (基礎クラス) 14:00 ~ 17:00 (選手クラス) 服部	
		15:30 ~ 16:50 運動能力向上クラス (Aクラス) 17:00 ~ 19:20 (選手クラス) 服部	16:30 ~ 18:30 キッズレスリング (基礎クラス) 服部 18:30 ~ 19:30 レスリング サチオ(服部)	16:00 ~ 17:20 キッズレスリング (Aクラス) 17:20 ~ 19:20 (基礎・選手クラス) 服部	14:00 ~ 17:00 (選手クラス) 服部	18 時閉館 日曜日は イベントなども 開催しています SNS・メルマガにて 情報を配信中！
17:00 ~ 22:00 フリーミット 日吉	17:00 ~ 22:00 フリーミット 日吉	17:00 ~ 22:00 フリーミット 日吉	17:00 ~ 22:00 フリーミット 日吉	17:00 ~ 22:00 フリーミット 日吉	17:00 ~ 22:00 フリーミット 日吉	
19:30 ~ 20:30 柔術 (中級) 田村	19:30 ~ 20:30 柔術 (初心者) 門澤	19:30 ~ 20:30 レスリング ナオト(服部)	19:30 ~ 20:30 初心者 キックボクシング 田村	19:30 ~ 20:30 初心者グラップリング 鬼山	18:00 ~ 19:30 プロ・アマ練習 (選抜者のみ)	
20:40 ~ 21:40 MMA (打撃) ウイッキー	20:40 ~ 21:40 柔術スパーリング 門澤	20:40 ~ 21:40 MMA (初心者) 横山	20:40 ~ 21:40 柔術 (初心者) 田村	20:40 ~ 21:40 中級スパーリング 鬼山	19:30 ~ 20:30 筋トレ(初心者) 稲垣	