

月	火	水	木	金	土	日
11:00~12:00 ボクササイズ 高橋	11:00~13:00 プロ練習	11:00~12:00 ピラティス 近藤 ※お静かにお願いします	11:00~13:00 プロ練習	11:00~12:00 護身術 ボアズ・ハガイ	10:30~11:30 ヨガ TOMOMI ※お静かにお願いします	10:30~11:30 ヨガ TOMOMI ※お静かにお願いします
14:00~15:00 らくらく体操 吉田・徳永	14:00~15:00 はつらつ体操 吉田・徳永	14:00~15:00 フィジカル 山本 KID 徳郁	14:00~15:00 らくらく体操 徳永	14:00~15:00 はつらつ体操 吉田	13:30~14:30 カラテサイズ 服部	
	15:00~16:00 ハイパーボクシング 内山			15:00~16:00 ヒップアップ 吉田	14:30~17:30 キッズレスリング 山本・服部	
17:00~18:00 キッズダンス 徳永	17:00~18:00 キッズキックボクシング 矢地	16:00~19:00 キッズレスリング 山本・服部 ※サンドバック・リングは ご使用をお控えください		16:00~19:00 キッズレスリング 山本・服部 ※サンドバック・リングは ご使用をお控えください	※サンドバック・リングは ご使用をお控えください	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！
18:00~19:00 ダンス 徳永			18:30~19:30 レスリング 服部		18:00~19:30 プロ練習	
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 山本 KID 徳郁	19:30~20:30 キックボクシング(初心者) 矢地	19:30~20:40 MMA(寝技) 横山	19:30~20:40 フィジカル 稲垣	
20:40~21:40 MMA(打撃) 高橋	20:40~21:40 柔術スパーリング	20:40~21:40 MMA(打撃) 矢地	20:40~21:40 柔術(初心者) 田村	20:40~21:40 中級スパーリング	20:40~21:40 フリーミット 矢地	