

月	火	水	木	金	土	日
11:00～12:00 ボクシングエクササイズ 高橋	11:00～13:00 プロ練習	11:00～12:00 ピラティス IZUMI ※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 ボアス・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 Re:styleFocus IZUMI	14:00～15:00 らくらく体操 前川	14:00～15:00 フィジカル 山本 KID 徳郁	14:00～15:00 骨盤体操 津嶋	14:00～15:00 はつらつ体操 中原	11:40～12:40 カラテサイズ 服部	
	15:00～16:00 ボクシング(初心者) 内山	キッズレスリング 15:30～16:30 (幼児・小低学年)	15:00～16:30 プロフィジカル ※プロのみです	16:00～17:20 キッズレスリング (幼児・小低学年初級)	キッズレスリング 12:40～14:00 (幼児・小低学年初級) 14:00～16:00 (幼児試合出場者・小軽量級)	
17:00～18:00 キッズダンス AIMI	17:00～18:00 キッズキックボクシング 矢地	15:30～16:30 (小高学年・中学生・一般) 服部	16:30～18:30 キッズレスリング (幼児試合出場者・小軽量級) 服部	17:20～19:20 (幼児試合出場者・ 小高学年・中学生・一般) 服部	15:30～17:40 (小高学年・中学生・一般) 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!
			18:30～19:30 レスリング 服部	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 MMA 服部	19:30～20:30 キックボクシング(初心者) 矢地	19:30～20:40 初心者グラップリング 横山	19:30～20:40 フィジカル 稲垣	
19:30～20:30 MMA(打撃) 高橋	19:30～20:30 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	19:30～20:30 中級スパーリング	20:40～21:40 フリーミット 平岡	