

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 津島 ※お静かにお願いします	11:00 ~ 13:00 プロ練習	10:15 ~ 11:15 ステップクラス 朴	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 体幹エクササイズ 高鷲	14:00 ~ 15:00 らくらく体操 朴	14:00 ~ 15:00 フィジカル 朴	14:00 ~ 15:00 ストレッチ体操 朴	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	15:00 ~ 17:00 フリーミット 朴
	15:00 ~ 16:00 ボクシング(初心者) 内山	15:30 ~ 16:30 運動能力向上クラス (Aクラス)	16:30 ~ 18:30 キッズレスリング (基礎クラス) 服部	13:30 ~ 14:30 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)	
17:00 ~ 18:00 キッズダンス AIMI	17:00 ~ 19:00 フリーミット 朴	17:00 ~ 19:20 (選手クラス) 服部	18:30 ~ 19:30 レスリング 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	15:50 ~ 17:50 (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 服部	19:30 ~ 20:30 初心者 キックボクシング 矢地	19:30 ~ 20:30 初心者グラップリング 横山	18:00 ~ 19:30 プロ・アマ練習 (選抜者のみ)	
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	19:30 ~ 20:30 筋トレ(初心者) 稲垣	