

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 <small>※お静かにお願いします</small>	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 <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>
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) 14:00~17:30 (基礎・選手クラス) <small>※2クラスあります</small> 服部 <small>※詳細はキッズレスリング 月間予定表に記載しています</small>	
17:00~18:00 キッズダンス Oz	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		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!
17:00~21:00 フリーミット 日吉	17:00~22:00 フリーミット 日吉	17:00~21:00 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	