

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	10:30～11:30 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	
		15:30～16:30 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	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)	
17:00～18:00 キッズダンス AIMI		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!
17:00～21:00 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 ウイッキー	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	