

月	火	水	木	金	土	日
11:00 ~ 12:00 ボクシングエクササイズ ウィッキー	11:00 ~ 13:00 プロ練習		11:00 ~ 13:00 プロ練習		10:30 ~ 11:30 ヨガ TOMOMI <small>※お静かにお願いします</small>	18 時閉館
					11:30 ~ 12:30 キック 朴	
		16:00 ~ 17:00 17:15 ~ 18:15 18:30 ~ 19:30	15:30 ~ 16:30 16:45 ~ 17:45 17:45 ~ 18:30 キッズレスリング 大越・中村	16:00 ~ 17:00 17:15 ~ 18:15 18:30 ~ 19:30	12:40 ~ 13:40 (Aクラス) 14:00 ~ 15:00 (Bクラス) 15:30 ~ 16:30 (Cクラス)	
		キッズレスリング 大越・中村	18:30 ~ 19:30 レスリング 泉	キッズレスリング 大越・中村	キッズレスリング 大越・阿部	
18:00 ~ 22:00 フリーミット アーセン	18:00 ~ 22:00 フリーミット 朴	18:00 ~ 22:00 フリーミット 日吉	18:00 ~ 22:00 フリーミット 日吉	18:00 ~ 22:00 フリーミット 日吉	18:00 ~ 22:00 フリーミット 日吉	フリーミットの時間が 変更となっております のでご注意ください!!
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 大越	19:30 ~ 20:30 MMA打撃 朴	19:30 ~ 20:30 打撃 高橋	18:00 ~ 19:30 プロ・アマ練習	
20:40 ~ 21:40 柔術(中級) 田村	20:40 ~ 21:40 柔術スパーリング 門澤		20:40 ~ 21:40 柔術(初心者) 田村	20:40 ~ 21:40 打撃 高橋	19:30 ~ 20:30 筋トレ(初心者) 稲垣	
22:00 閉館						

トレーニング中は  
マスクの着用を  
お願いいたします。