

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	11:00～12:00 ヨガ TOMOMI	11:00～13:00 プロ練習		11:30～12:30 キック 朴	
		14:00～15:00 フィジカル ウィッキー	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 キッズレスリング 大越・中村	13:00～14:00 14:15～15:15 15:30～16:30 キッズレスリング 大越・阿部	
		16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30 キッズレスリング 大越・中村	18:30～19:30 レスリング 中村			
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	18:00 閉館
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						

※ 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！！

トレーニング中はマスクの着用をお願いいたします。