

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 プロ練習	11:00～13:00 プロ練習	10:30～12:00 護身術 ハガイ	10:00～11:00 フィットネス ストレッチ ウィッキー	1/10は ジムメンテナンスの ため休館とさせて いただきます。
		12:00～13:00 プロ練習 (ミット)				
		13:00～14:00 フリーミット ゲンナロン	15:30～16:30 16:45～17:45 17:45～18:30 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	14:00～16:00 ダイエット トレーニング 大越
		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	16:00～17:00 17:15～18:15 18:30～19:30 キッズレスリング 大越・中村		18:00 閉館
18:00～20:00 フリーミット アーセン	18:00～20:00 フリーミット アーセン	18:00～20:00 フリーミット 河津	18:00～20:00 フリーミット アーセン	18:00～20:00 フリーミット アーセン	18:00～20:00 フリーミット 河津	
18:30～19:30 柔術(初級) トミー	18:30～19:30 柔術(中級～) 大浦		18:30～19:30 MMA ストライキング スノン	18:30～19:30 打撃 高橋	18:00～19:30 プロ・アマ練習	
					18:30～19:30 筋トレ(初心者) 稲垣	
20:00 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。