

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	
		12:00～13:00 プロ練習 (ミット)			11:00～12:00 キックボクシング エクササイズ ウィッキー	
		13:00～14:00 フリーミット ゲンナロン			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	16:00～17:00 17:15～18:15 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		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 レスリング 大越・中村	18:30～19:30 MMA ストライキング スソソ	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	
22:00 閉館						

※緊急事態宣言によっては月の途中で内容を変更させていただく可能性があります。

トレーニング中はマスクの着用をお願いいたします。