

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 ダイエット & トレーニング ウィッキー	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	11:00～12:00 ヨガ 中島
		12:00～14:00 フリーミット ゲンナロン		11:00～12:00 ボクシング エクササイズ ウィッキー	11:00～12:00 キックボクシング エクササイズ ウィッキー	
	16:00～17:00 17:15～18:15 キッズチア Mei	16:00～17:00 17:15～18:45 キッズレスリング 長谷川・スコット	17:00～18:00 キッズ 格闘スポーツ ウィッキー	16:00～17:00 17:15～18:45 キッズレスリング 大越・スコット	17:00～18:00 レスリング 長谷川	18:00 閉館
18:00～22:00 フリーミット アーセン	18:00～22:00 フリーミット 河津	18:00～22:00 フリーミット 河津	18:00～22:00 フリーミット アーセン	18:00～22:00 フリーミット アーセン	18:00～22:00 フリーミット 河津	
19:30～20:30 柔術 (初級) 大浦	19:30～20:30 MMA (初中級) ※	19:00～20:00 レスリング 大越	19:30～20:30 柔術 (中級～) 大浦	19:30～20:30 打撃 高橋	18:00～19:30 プロ・アマ練習	
20:40～21:40 柔術 (グラップリング) 大浦	20:40～21:40 MMA (上級) ※	20:10～21:10 プロ・アマ練習	20:40～21:40 柔術 (中級～) 大浦	20:40～21:40 打撃 高橋	19:30～20:30 筋トレ (初心者) 稲垣	
22:00 閉館						

※火曜日MMAのクラスのコーチは週替わりとなります。

トレーニング中はマスクの着用をお願いいたします。