

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday		
10:00					ボクシングエクササイズ ウィッキー	フィットネスストレッチ ウィッキー			
11:00	ボクシングエクササイズ ウィッキー	プロ練	ダイエット&トレーニング ウィッキー	プロ練	護身術 ハガイ	キックボクシングエクササイズ ウィッキー	ヨガ 中島		
12:00									
13:00				フリーミット ゲンナロン		キッズレスリング 大越・長谷川 (美憂) ① 13:00~14:00 ② 14:15~15:15 ③ 15:30~16:30			
14:00				ムエタイ (初心者) ゲンナロン			ダイエット 荒木		
15:00									
16:00			キッズレスリング 長谷川・スコット		キッズレスリング 大越・スコット				
17:00		キッズチア Mei	① 16:00~17:00 ② 17:30~18:30	キッズ格闘スポーツ ウィッキー	① 16:00~17:00 ② 17:30~18:30	レスリング 大越			
18:00						プロ・アマ練			
19:00	フリー ミット アーセン	柔術初級 大浦	ダイエットキックボクシング 河津	キック初級 河津	レスリング 長谷川		柔術中級 大浦	筋トレ 大越	打撃初級 高橋
20:00		柔術 グラップリング 大浦	キックボクシング 河津	フリー ミット 河津	プロ・アマ練		柔術中級 大浦		打撃初級 高橋
21:00		プロ・アマ練	プロ・アマ練	プロ・アマ練	プロ・アマ練	プロ・アマ練	筋トレ (初心者) 稲垣	プロ・アマ練	

22:00 完全閉館