

	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 泉田・スコット 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 スコット (美憂・アーセン) ① 16:00~17:00 ② 17:15~18:45		キッズレスリング スコット ① 16:00~17:00 ② 17:15~18:45					
17:00		キッズチア Mei		キッズ格闘スポーツ ウィッキー		フリーマット (レスリング)				
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	フリー ミット 河津	柔術中級 大浦	筋トレ 大越	打撃初級 高橋	筋トレ(初心者) 稲垣	
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 高橋	
21:00		プロ・アマ練	プロ・アマ練	フリー ミット 河津		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

22:00 完全閉館