

	MON			TUE			WED			THU			FRI			SAT			SUN		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C
10:00																					
11:00	ボクシング ウィッキー																				
12:00																					
13:00																					
14:00	ストレッチ ウィッキー																				
15:00																					
16:00																					
17:00	キッズMMA ウィッキー、間宮																				
18:00																					
19:00	柔術 グラップリング トミー		フリーミット 11/21,28 瑞偉																		
20:00	柔術 トミー	MMA アーセン																			
21:00																					
22:00																					

NEWS & EVENT

11/5 イベント開催AMクラス無し。

11/5 13:00~通常クラス有。

11/3、23祝日。クラス開催は18時終了。

NEW CLASS

11/5~16までアーセン不在のためMMAクラスは、代行にて開催。

11月よりフリーミットは21時まで。

クロスフィットクラスは11月おやすみ。

木曜日のキッズMMA&キッズボクシング時間変更。