

曜日	月	火	水	木	金	土	日	祝日
担当	高阪	鈴木	高阪	鈴木	高阪	高阪(柔術・キッズ)	—	(各曜日担当)
13:00						13:00~14:30 MMA(寺田功) ※毎月第1土曜のみ		
14:00								
15:00						15:00~16:30 MMA(悠太)		[月~木] 19:00~22:00の クラスを実施
16:00	15:00~17:00 プロ練習		15:00~17:00 プロ練習		15:00~17:00 プロ練習			
17:00	自由練習				自由練習	16:30~18:00 柔術		[金] 19:45~22:45の クラスを実施 ※キッズレスリ ングは休講
18:00	17:30~18:45 中学生 レスリング		自由練習					
19:00	19:00~19:45 体操	19:00~20:30 柔術	19:00~19:45 フィットネス ボクシング	19:00~19:45 キックミット				
20:00	19:45~20:30 関節技		19:45~20:30 打撃テクニッ ク	19:45~20:30 ボクシングミット	19:45~20:30 フィットネス ボクシング			
21:00	20:30~21:15 MMAベーシック	20:30~21:15 MMAベーシック	20:30~21:15 MMAベーシック	20:30~21:15 MMAベーシック	20:30~21:15 MMAベーシック			
	21:15~22:00 MMAレギュラー	21:15~22:00 MMAレギュラー	21:15~22:00 MMAレギュラー	21:15~22:00 MMAレギュラー	21:15~22:00 MMAレギュラー			
22:00	22:00~22:45 フリースパー	22:00~22:45 フリースパー	22:00~22:45 フリースパー	22:00~22:45 フリースパー	22:00~22:45 フリースパー			
23:00								

- ・クラススケジュールは予告なく変更する場合があります
- ・選手の大会出場などで臨時閉館する場合があります
- ・パーソナルトレーニングは、営業時間外でも実施可能です(要予約)