

| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝日 |
|-------|--|---------------------------------|---------------------------------|--|-------------------------------------|--|---|---|
| 9:00 | | | | | | 9:00~10:30 ヘビー級MMA 【高阪】 | | |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 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 【堀江】 | | [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 | | | [金] 19:45~22:45の クラスを実施 ※キッズレスリ ングは休講 |
| 17:00 | 自由練習 | | | | 自由練習 | 16:30~18:00 グラップリング 【堀江】 | | |
| 18:00 | 17:30~18:45 中学生 レスリング 【高阪】 | | 自由練習 | | 18:00~19:30 キッズ レスリング 【高阪】 | 18:00~19:30 キッズ レスリング 【堀江】 | | |
| 19:00 | 19:00~19:45 ストレッチ・ ボディコントロール 【高阪】 | 19:00~20:30 グラップリング 【藤井】 | 19:00~19:45 打撃テクニック 【藤井】 | 19:00~19:45 キックボクシング テクニック 【悠太】 | | | | |
| 20:00 | 19:45~20:30 キックミット 【高阪】 | | 19:45~20:30 ボクシングミット 【藤井】 | 19:45~20:30 キックボクシング マスパーリング 【悠太】 | 19:45~20:30 ボクシングミット 【高阪】 | | | |
| 21:00 | 20:30~21:15 MMAベーシック 【高阪】 | 20:30~21:15 MMAベーシック 【藤井】 | 20:30~21:15 MMAベーシック 【藤井】 | 20:30~21:15 MMAベーシック 【悠太】 | 20:30~21:15 MMAベーシック 【高阪】 | | | |
| | 21:15~22:00 MMAレギュラー 【高阪】 | 21:15~22:00 MMAレギュラー 【藤井】 | 21:15~22:00 MMAレギュラー 【藤井】 | 21:15~22:00 MMAレギュラー 【悠太】 | 21:15~22:00 MMAレギュラー 【高阪】 | | | |
| 22:00 | | | | | | | | |
| 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)