

曜日	月	火	水	木	金	土	日	祝日
8:00		自由練習						
9:00		9:00~10:00 寝技 スパーリング 【高阪】				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								[月~木] 19:00~22:00の クラスを実施 [金] 19:45~22:45の クラスを実施 ※キッズレスリ ングは休講
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	15:00~16:30 MMA 【堀江】		
17:00	自由練習				自由練習	16:45~18:00 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 【堀江】	
19:00	19:00~20:15 ストレッチ・体操 ~キックミット 【高阪】	19:00~20:15 グラップリング 【藤井】	19:00~20:15 ボクシングテクニック ~ミット 【藤井】	19:00~20:15 打撃 【悠太】	18:00~19:30 キッズ レスリング 【高阪】			
20:00						19:45~20:20 ボクシングミット		
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)