クラス名称下の★マークは各クラスのレベルと強度を表しています。　★超初心者〜初心者 /★★ 初心者〜中級者 /★★★ 中級者〜上級者

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN& HOLIDAY
10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
10:15~11:00 キックボクシングフィット LEVEL ★	10:15~11:00 キックボクシングフィット LEVEL ★	10:15~11:00 キックボクシングフィット LEVEL ★	10:15~11:00 キックボクシングフィット LEVEL ★	10:15~11:00 キックボクシングフィット LEVEL ★	10:15~11:00 キックボクシングフィット LEVEL ★	10:15~11:00 隔週で打↔寝 初級 LEVEL★
11:15~12:30 キックボクシング＆MMA スパーリング LEVEL ★★	11:15~12:30 ブラジリアン柔術 LEVEL ★★	11:15~12:30 MMA 総合格闘技 LEVEL ★★	11:15~12:30 キックボクシング＆MMA スパーリング LEVEL ★★	11:15~12:30 ブラジリアン柔術 LEVEL ★★	11:15~12:30 MMA 総合格闘技 LEVEL ★★	11:15~12:30 隔週で寝↔打 中級 LEVEL★★
					14:00~14:45 グラップリング LEVEL★★	13:00 CLOSE
					14:45~15:30 グラップリングスパーリング LEVEL ★★	
					17:00~17:45 ブラジリアン柔術 LEVEL ★★	
18:00~18:45 キックボクシングフィット LEVEL ★	18:00~18:45 MMA 総合格闘技 LEVEL ★★	18:00~18:45 キックボクシング LEVEL ★★	18:00~18:45 MMA 総合格闘技 LEVEL ★★	18:00~18:45 キックボクシングフィット LEVEL ★	17:45~18:30 柔術スパーリング LEVEL ★★	
18:45~19:30 キックボクシング スパーリング LEVEL ★★	18:45~19:30 MMA スパーリング LEVEL ★★	18:45~19:30 キックボクシング スパーリング LEVEL ★★	18:45~19:30 MMA スパーリング LEVEL ★★	18:45~19:30 キックボクシング スパーリング LEVEL ★★	19:00CLOSE	
19:30~20:30 ブラジリアン柔術 グラップリング LEVEL ★	19:30~20:30 キックボクシング フィット LEVEL★ 19:30~20:30 レディース キックボクシング LEVEL★	19:30~20:30 ブラジリアン柔術 グラップリング LEVEL ★	19:30~20:30 キックボクシングフィット LEVEL ★	19:30~20:30 ブラジリアン柔術 グラップリング LEVEL ★★		
20:30~21:15 キックボクシング LEVEL★★ 20:30~22:00 柔術＆ グラップリング スパーリング	20:30~21:15 グラップリング ＆柔術中級 LEVEL★★ 20:30~21:15 グラップリング ＆柔術初級 LEVEL★	20:30~ MMA アドバンス LEVEL★★★ 20:30~ 柔術＆ グラップリング スパーリング LEVEL★★	20:30~21:15 ブラジリアン 柔術 LEVEL★★ 20:30~21:15 MMA 総合格闘技 LEVEL★★	20:30~21:15 キックボクシング LEVEL★★ 20:30~22:00 柔術＆ グラップリング スパーリング		
21:15~22:00 キックボクシング スパーリング LEVEL★★	21:15~22:00 柔術＆グラップリング スパーリング LEVEL ★★		21:15~22:00 柔術 スパーリング LEVEL★★ 21:15~22:00 MMA スパーリング LEVEL★★	21:15~22:00 キックボクシング スパーリング LEVEL★★		
23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE	23:00 CLOSE		

営業中はクラスの有無にかかわらず、メインマット＆サブマット、リングやウエイトルームなど空いているスペースでご自由に練習が行えます。
ご質問、不明な点などはお気軽にスタッフまでお尋ねください。