

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00							
11:00	10:30~11:15 総合格闘技ビギナー MMA BEGINNER	10:30~11:15 ブラジリアン柔術ビギナー BJJ BEGINNER	10:30~11:15 総合格闘技ビギナー MMA BEGINNER	10:30~11:15 キックボクシングビギナー KICK BOXING BEGINNER	10:30~11:15 グラップリング&BJJ ビギナー NO-GI & BJJ BEGINNER	10:15~11:15 キックボクシング ビギナー KICK BOXING BEGINNER	10:15~11:15 キックボクシングビギナー KICK BOXING BEGINNER
12:00	11:15~12:00 総合格闘技アドバンス MMA ADVANCE	11:15~12:00 ブラジリアン柔術アドバンス BJJ ADVANCE	11:15~12:00 総合格闘技アドバンス MMA ADVANCE	11:15~12:00 キックボクシングアドバンス KICK BOXING ADVANCE	11:15~12:00 グラップリング&BJJ アドバンス NO-GI & BJJ ADVANCE	11:15~12:00 総合格闘技 ビギナー MMA BEGINNER	11:15~12:30 キックボクシングアドバンスと 柔術&NO-GI オールレベル が隔週で入れ替わります
13:00						12:00~13:00 総合格闘技 アドバンス MMA ADVANCE	
14:00	14:00~14:45 キックボクシングビギナー KICK BOXING BEGINNER		14:00~14:45 キックボクシングビギナー KICK BOXING BEGINNER		14:00~14:45 キックボクシングビギナー KICK BOXING BEGINNER	14:00~14:45 ブラジリアン柔術オールレベル BJJ ALL LEVEL	13:00 CLOSE
15:00	14:45~15:30 キックボクシングアドバンス KICK BOXING ADVANCE		14:45~15:30 キックボクシングアドバンス KICK BOXING ADVANCE		14:45~15:30 キックボクシングアドバンス KICK BOXING ADVANCE	14:45~16:00 ブラジリアン柔術スパーリング BJJ SPARRING	
16:00	営業時間内はクラスの有無にかかわらずオープンスペースやウエイト機器、サンドバッグ等でご自由にトレーニングが行えます。 ご質問、ご不明な点はお気軽にスタッフまでお尋ねください。						
17:00	各テクニッククラスは以下にレベル分けされています ビギナークラス→フィットネスおよび未経験者～初心者向け（構えや動作などの基本テクニック） アドバンス→中級者向け（スパーリング・試合で使える応用テクニック） ALL LEVEL→全ての方を対象にしたクラス						
18:00	18:00~18:45 キックボクシングビギナー KICK BOXING BEGINNER	18:00~18:45 総合格闘技ビギナー MMA BEGINNER	18:00~18:45 キックボクシングビギナー KICK BOXING BEGINNER	18:00~18:45 総合格闘技ビギナー MMA BEGINNER	18:00~18:45 キックボクシングビギナー KICK BOXING BEGINNER	18:00~18:45 キックボクシングビギナー KICK BOXING BEGINNER	
19:00	18:45~19:30 キックボクシングアドバンス KICK BOXING ADVANCE	18:45~19:30 総合格闘技アドバンス MMA ADVANCE	18:45~19:30 キックボクシングアドバンス KICK BOXING ADVANCE	18:45~19:30 総合格闘技アドバンス MMA ADVANCE	18:45~19:30 キックボクシングアドバンス KICK BOXING ADVANCE	18:45~19:30 キックボクシングアドバンス KICK BOXING ADVANCE	
20:00	19:30~20:30 グラップリング ビギナー GRAPPLING BEGINNER	19:30~20:30 キックボクシング ビギナー KICK BOXING BEGINNER	19:30~20:30 ブラジリアン柔術 ビギナー BJJ BEGINNER	19:30~20:30 キックボクシング ビギナー KICK BOXING BEGINNER	19:30~20:30 キックボクシング ビギナー KICK BOXING BEGINNER	19:30~20:30 グラップリング ブラジリアン柔術 ビギナー GI&NOGI BEGINNER	19:30~20:30 MMA ビギナー MMA BEGINNER
21:00	20:30~22:00 グラップリング& ブラジリアン柔術 スパーリング GRAPPLING&BJJ SPARRING	20:30~22:00 MMA グラップリング ブラジリアン柔術 スパーリング MMA GRAPPLING&BJJ SPARRING	20:30~22:00 グラップリング& ブラジリアン柔術 スパーリング GRAPPLING&BJJ SPARRING	20:30~22:00 MMA 選手練習	20:30~22:00 グラップリング& ブラジリアン柔術 スパーリング GRAPPLING&BJJ	20:30~22:00 MMA グラップリング & ブラジリアン柔術 スパーリング MMA&GRAPPLING&BJJ SPARRING	
22:00	21:15~22:00 MMA&キック アドバンス MMA&KICKBOXING ADVANCE				20:30~21:15 MMA ビギナー MMA BEGINNER		
	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	



**【営業時間】**  
 月～金：10:00～22:30  
 土：10:00～17:00  
 日・祝：10:00～13:00  
 ※試合・大会の際に休館する場合があります

**【Business hours】**  
 Mon-Fri: 10:00-22:30  
 Sat: 10:00-17:00  
 Sundays and public holidays: 10:00-13:00  
 \* Business hours may be closed during competitions