

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00							
11:00	10:30~11:30 総合格闘技ビギナー MMA BEGINNER	10:30~11:30 ブラジリアン柔術ビギナー BJJ BEGINNER	10:30~11:30 総合格闘技ビギナー MMA BEGINNER	10:30~11:30 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	11:30~12:30 総合格闘技アドバンス MMA ADVANCE	11:30~12:30 ブラジリアンアドバンス BJJ ALL LEVEL	11:30~12:30 総合格闘技アドバンス MMA ADVANCE	11:30~12:30 キックボクシングアドバンス KICK BOXING ADVANCE	11:30~12:30 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 キックボクシングと柔術&NO-GI オールレベルが隔週で入れ替わり ます
13:00	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。						
14:00	14:00~14:45 キックボクシングビギナー KICK BOXING BEGINNER	14:00~15:30 グラップリングスパーリング アドバンス GRAPPLING SPARRING ADVANCE	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	
15:00	14:45~15:30 キックボクシングオールレベル KICK BOXING ALL LEVEL		14:45~15:30 キックボクシングオールレベル KICK BOXING ALL LEVEL		14:45~15:30 キックボクシングオールレベル KICK BOXING ALL LEVEL	14:45~16:00 ブラジリアン柔術スパーリング BJJ SPARRING	
16:00	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→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） ■ オールレベル→初心者～中級者向け（スパーリング・試合で使える応用テクニック） ■ アドバンス→中級者以上 また各スパーリングクラスにはテクニック指導はありません。 ビギナーでの基本動作等が未修得の場合、オールレベル・アドバンスクラスやスパーリングへの参加はお断りすることがあります。						
17:00							17:00 CLOSE
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 グラップリング ビギナー GRAPPLING BEGINNER	18:00~18:45 総合格闘技ビギナー MMA BEGINNER		
19:00	18:45~20:00 キックボクシング オールレベル KICK BOXING ALL LEVEL	18:45~19:30 総合格闘技 オールレベル MMA ALL LEVEL	18:45~20:00 キックボクシング オールレベル KICK BOXING ALL LEVEL	18:45~20:00 グラップリング オールレベル GRAPPLING ALL LEVEL	18:45~19:30 総合格闘技 オールレベル MMA ALL LEVEL		
20:00	19:30~20:30 グラップリング オールレベル GRAPPLING ALL LEVEL	19:30~20:30 キックボクシング ビギナー KICKBOXING BEGINNER	19:30~20:15 ブラジリアン柔術 オールレベル ALL LEVEL	19:30~20:30 キックボクシング ビギナー KICKBOXING BEGINNER	19:30~20:30 グラップリング ブラジリアン柔術 オールレベル BJJ&NOGI ALL LEVEL	19:30~20:30 キックボクシング ビギナー KICKBOXING BEGINNER	
21:00	20:30~22:00 キックボクシング アドバンス MMA KICK BOXING ADVANCE	20:30~22:00 グラップリング & BJJ スパーリング GRAPPLING & BJJ SPARRING	20:30~21:15 グラップリング & BJJ ビギナー GRAPPLING & BJJ BEGINNER	20:30~21:15 ブラジリアン柔術 アドバンス BJJ ADVANCE	20:30~22:00 MMA 選手練習	20:30~22:00 ブラジリアン柔術 スパーリング BJJ SPARRING	
22:00	21:15~22:00 グラップリング & BJJ スパーリング GRAPPLING & BJJ SPARRING			20:30~22:00 グラップリング アドバンス GRAPPLING ADVANCE		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	
	22:30 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