

|       | MON   | TUE  | WED  | THU   | FRI  | SAT  | SUN   |
|-------|---|--|--|---|--|--|---|
| 10:00 |   |  |  |   |  |  |   |
| 11:00 | 10:30~11:30<br>総合格闘技ビギナー<br>MMA BEGINNER  | 10:30~11:30<br>ブラジリアン柔術ビギナー<br>BJJ BEGINNER                          | 10:30~11:30<br>総合格闘技ビギナー<br>MMA BEGINNER               | 10:30~11:30<br>キックボクシングビギナー<br>KICK BOXING BEGINNER                             | 10:30~11:30<br>グラップリング&BJJ ビギナー<br>NO-GI & BJJ BEGINNER                          | 10:15~11:15<br>キックボクシング ビギナー<br>KICK BOXING BEGINNER | 10:15~11:15<br>キックボクシング ビギナー<br>KICK BOXING BEGINNER      |
| 12:00 | 11:30~12:30<br>総合格闘技アドバンス<br>MMA ADVANCE  | 11:30~12:30<br>ブラジリアン柔術アドバンス<br>BJJ ADVANCE                          | 11:30~12:30<br>総合格闘技アドバンス<br>MMA ADVANCE               | 11:30~12:30<br>キックボクシングアドバンス<br>KICK BOXING ADVANCE                             | 11:30~12:30<br>グラップリング&BJJ アドバンス<br>NO-GI & BJJ ADVANCE                          | 11:15~12:15<br>総合格闘技 ビギナー<br>MMA BEGINNER            | 11:15~12:30<br>キックボクシングと柔術&NO-GI<br>オールレベルが隔週で入れ替わり<br>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。<br>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。  |  |  |   |  | 12:15~14:00<br>総合格闘技アドバンス<br>MMA ADVANCE             | 13:00 CLOSE   |
| 14:00 | 14:00~14:45<br>キックボクシングビギナー<br>KICK BOXING BEGINNER   | 14:00~15:30<br>グラップリング スパーリング<br>アドバンス<br>GRAPPLING SPARRING ADVANCE | 14:00~14:45<br>キックボクシングビギナー<br>KICK BOXING BEGINNER    | 13:30~15:00<br>ブラジリアン柔術 アドバンス<br>BJJ ADVANCE                                    | 14:00~14:45<br>キックボクシングビギナー<br>KICK BOXING BEGINNER                              | 14:00~14:45<br>ブラジリアン柔術オールレベル<br>BJJ ALL LEVEL       |   |
| 15:00 | 14:45~15:30<br>キックボクシングオールレベル<br>KICK BOXING ALL LEVEL  |  | 14:45~15:30<br>キックボクシングオールレベル<br>KICK BOXING ALL LEVEL |   | 14:45~15:30<br>キックボクシングオールレベル<br>KICK BOXING ALL LEVEL                           | 14:45~16:00<br>ブラジリアン柔術スパーリング<br>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<br>■ 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）<br>■ 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）<br>■ アドバンス→中級者以上<br>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。<br>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 CLOSE  |   |
| 17:00 |   |  |  |   |  |  |   |
| 18:00 | 18:00~18:45<br>キックボクシングビギナー<br>KICK BOXING BEGINNER   | 18:00~18:45<br>総合格闘技ビギナー<br>MMA BEGINNER                             | 18:00~18:45<br>キックボクシングビギナー<br>KICK BOXING BEGINNER    | 18:00~18:45<br>グラップリングビギナー<br>GRAPPLING BEGINNER                                | 18:00~19:00<br>総合格闘技ビギナー<br>MMA BEGINNER   |  |   |
| 19:00 | 18:45~20:00<br>キックボクシングオールレベル<br>KICK BOXING ALL LEVEL  | 18:45~19:30<br>総合格闘技オールレベル<br>MMA ALL LEVEL                          | 18:45~20:00<br>キックボクシングオールレベル<br>KICK BOXING ALL LEVEL | 18:45~20:00<br>グラップリングオールレベル&<br>スパーリング<br>GRAPPLING<br>ALL LEVEL &<br>SPARRING | 19:00~20:30<br>総合格闘技 アドバンス<br>MMA ADVANCE  |  |   |
| 20:00 | 19:30~20:30<br>グラップリング<br>オールレベル<br>GRAPPLING ALL LEVEL   | 19:30~20:30<br>キックボクシング<br>ビギナー<br>KICKBOXING BEGINNER               | 19:30~20:30<br>ブラジリアン柔術<br>オールレベル<br>ALL LEVEL         | 19:30~20:30<br>キックボクシング<br>ビギナー<br>KICKBOXING BEGINNER                          | 19:30~20:30<br>グラップリング<br>ブラジリアン柔術<br>オールレベル<br>BJJ&NOGI ALL LEVEL               |  |   |
| 21:00 | 20:00~22:00<br>キックボクシング<br>アドバンス<br>KICK BOXING<br>ADVANCE  | 20:30~21:15<br>ブラジリアン柔術 オールレベル<br>BJJ ALL LEVEL                      | 20:00~22:00<br>グラップリング<br>アドバンス<br>GRAPPLING ADVANCE   | 20:30~22:00<br>ブラジリアン柔術<br>スパーリング<br>BJJ SPARRING                               | 20:30~22:00<br>MMA グラップリング<br>アドバンス<br>MMA GRAPPLING ADVANCE                     |  |   |
| 22:00 | 20:30~22:00<br>グラップリング & BJJ<br>スパーリング<br>GRAPPLING & BJJ<br>SPARRING   | 21:15~22:00<br>グラップリング & BJJ スパーリング<br>GRAPPLING & BJJ SPARRING      |  |   | 20:30~22:00<br>MMA<br>グラップリング & ブラジリアン柔術<br>スパーリング<br>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