

	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	10:30~11:30 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 ブラジリアン柔術アドバンス BJJ ADVANCE	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	11:15~12:15 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	13:30~15:30 ブラジリアン柔術 アドバンス BJJ ADVANCE	14:00~14:45 キックボクシングビギナー KICK BOXING BEGINNER		
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	14:30~15:15 ブラジリアン柔術オールレベル BJJ ALL LEVEL	
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（試合で使える応用テクニックとスパーリング） ■ アドバンス→中級者以上（シチュエーション別のスパーリング・試合形式のスパーリング） 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、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 グラップリングビギナー GRAPPLING BEGINNER	18:00~19:00 総合格闘技ビギナー MMA BEGINNER	18:00~18:45 グラップリングビギナー GRAPPLING BEGINNER	18:00~18:45 キックボクシングビギナー KICK BOXING 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 グラップリングオールレベル GRAPPLING ALL LEVEL	19:00~20:00 総合格闘技アドバンス MMA ADVANCE	18:45~20:00 グラップリングオールレベル GRAPPLING ALL LEVEL	18:45~19:30 キックボクシングオールレベル KICK BOXING 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	20:00~21:00 グラップリング アドバンス GRAPPLING ADVANCE	19:30~20:30 キックボクシング ビギナー KICKBOXING BEGINNER	19:30~20:30 キックボクシング アドバンス KICK BOXING ADVANCE	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	
21:00	20:00~22:00 キックボクシング アドバンス KICK BOXING ADVANCE	20:30~21:15 ブラジリアン柔術 オールレベル BJJ ALL LEVEL	20:00~21:00 ブラジリアン柔術 オールレベル BJJ ALL LEVEL	20:30~22:00 レスリングアドバンス WRESTLING ADVANCE	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		
22:00	22:30 CLOSE	22:30CLOSE	22:30 CLOSE	22:30 CLOSE	22:30CLOSE		

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