

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日		
7:00			パーソナル					7:00	
8:00								8:00	
9:00							9:00~10:00 はじめてキック	9:00~10:00 はじめてキック	9:00
10:00	9:30~10:30 健康キッククラス	9:30~10:30 女性キックフィットネス			9:30~10:30 女性キックフィットネス				
	10:30~11:30 はじめてキック	10:30~11:30 はじめてキック			10:30~11:30 はじめてキック		10:00~11:00 女性キックフィットネス	10:00~11:00 親子キック	10:00
11:00							11:00~12:00 体験会	11:00~12:00 キックボクシング テクニック	11:00
12:00							フリークラス	フリークラス	12:00
13:00							パーソナル	13:00~14:00 キッズ柔術	13:00
14:00	パーソナル	パーソナル			パーソナル			14:00~15:30 ブラジリアン柔術	14:00
15:00									
16:00						フリークラス		16:00	
17:00	17:15~18:00 キッズ格闘技クラス	17:15~18:00 キッズ格闘技クラス	17:15~18:00 キッズ格闘技クラス	17:15~18:00 キッズ格闘技クラス	17:15~18:00 キッズ格闘技クラス		パーソナル	17:00	
18:00	18:00~19:00 ジュニア格闘技クラス	サーキットトレーニング	フリークラス	18:00~19:00 ジュニア格闘技クラス	サーキットトレーニング	18:00~19:30 テクニックMMA		18:00	
		フリークラス			フリークラス				
19:00	19:00~20:00 はじめてキック	19:00~20:00 はじめてMMA	19:00~20:00 はじめて ブラジリアン柔術	19:00~20:00 はじめてキック	19:00~20:00 はじめてキック				19:00
20:00	20:00~21:00 キックボクシング テクニック	20:00~21:00 MMAテクニック	20:00~21:30 ブラジリアン柔術	20:00~21:00 キックボクシング テクニック	20:00~21:00 キックボクシング テクニック				20:00
21:00	21:00~21:40 キック軽スパーリング 自由練習	21:00~21:40 MMA軽スパーリング 自由練習		フリークラス	21:00~21:40 キック軽スパーリング 自由練習				21:00