

	日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
10:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE
10:30							
11:00	11:00-12:15 (75min) 柔術 (鈴木)						11:00-12:00 (60min) テクニカルキック (内村)
11:30							
12:00	12:15-13:30 (75min) グ ラップ リング (鈴木)						12:00-13:00 (60min) キックフィットネス (内村)
12:30							
13:00	13:30-14:30 (60min) ライトMMA (内村)	13:00-14:00 (60min) キックフィットネス (井関)		13:00-14:00 (60min) フリーミット (井関)		13:00-14:00 (60min) フリーミット (井関)	13:00-14:15 (75min) グ ラップ リング (山田)
13:30							
14:00	14:30-15:30 (60min) キックフィットネス (内村)	14:00-15:00 (60min) フリーミット (井関)		14:00-15:00 (60min) 柔術 (井関)		14:00-15:00 (60min) 柔術 (井関)	14:15-15:30 (75min) 柔術 (山田)
14:30							
15:00	15:30-16:30 (60min) テクニカルキック (内村)						15:30-16:30 (60min) 柔術 (井関)
15:30							
16:00	16:30-17:30 (60min) 各クラスローテーション (ゲスト講師による特別セミナー等も有)	17:00-18:00 (60min) Kids 柔術 (井関)	17:00-18:00 (60min) Kids キックボクシング (内村)	17:00-18:00 (60min) Kids 柔術 (井関)	17:00-18:00 (60min) Kids キックボクシング (内村)	17:00-18:00 (60min) Kids 柔術 (井関)	16:30-17:30 (60min) 親子柔術たいそう (井関)
16:30							
17:00	17:30-18:30 (60min) 各クラスローテーション (ゲスト講師による特別セミナー等も有)						17:30-18:30 (60min) ストレッチヨガ (MAHINA)
17:30							
18:00							18:30-19:30 (60min) ライトMMA (井関)
18:30							
19:00	19:30-20:30 (60min) 柔術 (井関)	19:00-20:00 (60min) キックフィットネス (井関)	19:00-20:00 (60min) テクニカルキック (内村)	19:00-20:00 (60min) キックフィットネス (内村)	19:00-20:00 (60min) MMA (内村)	19:00-20:00 (60min) キックフィットネス (井関)	19:30-20:30 (60min) ライトテクニカルキック (井関)
19:30							
20:00	20:30-21:30 (60min) キックフィットネス (井関)	20:00-21:15 (75min) グ ラップ リング (吉永)	20:00-21:15 (75min) グ ラップ リング (山田)	20:00-21:15 (75min) 柔術 (鈴木)	20:00-21:15 (75min) グ ラップ リング (鈴木)	20:00-21:15 (75min) 柔術 (鈴木)	20:30-21:30 (60min) 柔術 (井関)
20:30							
21:00	21:30-22:30 (60min) フリーミット (井関)	21:15-22:30 (75min) 柔術 (吉永)	21:15-22:30 (75min) 柔術 (山田)	21:15-22:30 (75min) グ ラップ リング (鈴木)	21:15-22:30 (75min) 柔術 (鈴木)	21:15-22:30 (75min) グ ラップ リング (鈴木)	21:30-22:30 (60min) グ ラップ リング (井関)
21:30							
22:00							
22:30							
23:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE
23:30							
24:00	24時間営業						
24:30							