日 Sun
月 Mon
火 Tue
水 Wed
木 Thu
金 Fri
土 Sat
10：00
10：30
11：00
11：30
12：00
12：30
13：00
13：30
14：00
14：30
15：00
15：30
16：00
16：30
17：00
17：30
18：00
18：30
19：00
19：30
20：00
20：30
21：00
21：30
22：00
22：30
23：00
23：30
24：00
24：30
FREE
11：00-12：15（75min）
柔術
レギュラー
（鈴木）
12：15-13：30（75min）
グラップリング
（鈴木）
13：30-14：30（60min）
ライトMMA
ビギナー
（内村）
14：30-15：30（60min）
キックフィットネス
ビギナー
（内村）
15：30-16：30（60min）
テクニカルキック
（内村）
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）
17：30-18：30（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）
18：30-19：30（60min）
柔術
ビギナー
（坂野）
19：30-20：30（60min）
グラップリング
ビギナー
（坂野）
20：30-21：30（60min）
フリーミット
ビギナー
（坂野）
13：00-14：00（60min）
キックフィットネス
ビギナー
（井関）
14：00-15：00（60min）
フリーミット
ビギナー
（井関）
17：00-18：00（60min）
柔術
Kids
（井関）
19：00-20：00（60min）
キックフィットネス
ビギナー
（井関）
20：00-21：15（75min）
グラップリング
（吉永）
21：15-22：30（75min）
柔術
レギュラー
（吉永）
17：00-18：00（60min）
キックボクシング
Kids
（黒澤）
19：00-20：00（60min）
フリーミット
ビギナー
（黒澤）
20：00-21：15（75min）
グラップリング
（山田）
21：15-22：30（75min）
柔術
レギュラー
（山田）
13：00-14：00（60min）
フリーミット
ビギナー
（黒澤）
14：00-15：00（60min）
柔術
ビギナー
（坂野）
17：00-18：00（60min）
柔術
Kids
（坂野）
19：00-20：00（60min）
キックフィットネス
ビギナー
（黒澤）
20：00-21：15（75min）
柔術
ベーシック
（鈴木）
21：15-22：30（75min）
柔術
レギュラー
（鈴木）
17：00-18：00（60min）
キックボクシング
Kids
（黒澤）
19：00-20：00（60min）
ライトMMA
ビギナー
（坂野）
20：00-21：15（75min）
グラップリング
（鈴木）
21：15-22：30（75min）
柔術
レギュラー
（鈴木）
13：00-14：00（60min）
フリーミット
ビギナー
（黒澤）
14：00-15：00（60min）
柔術
ビギナー
（坂野）
17：00-18：00（60min）
柔術
Kids
（坂野）
19：00-20：00（60min）
キックフィットネス
ビギナー
（坂野）
20：00-21：15（75min）
柔術
レギュラー
（鈴木）
21：15-22：30（75min）
柔術
ベーシック
（鈴木）
11：00-12：00（60min）
テクニカルキック
（内村）
12：00-13：00（60min）
キックフィットネス
ビギナー
（内村）
13：00-14：15（75min）
グラップリング
（山田）
14：15-15：30（75min）
柔術
レギュラー
（山田）
15：30-16：30（60min）
柔術
Kids
（坂野）
16：30-17：30（60min）
親子柔術たいそう
親子
（坂野）
17：30-18：30（60min）
ストレッチヨガ
（MAHINA）
18：30-19：30（60min）
キックフィットネス
ビギナー
（黒澤）
19：30-20：30（60min）
フリーミット
ビギナー
（坂野）
20：30-21：30（60min）
柔術
ビギナー
（坂野）
24時間営業