

	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	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE
11:00	11:00-12:15 (75min) 柔術						11:00-12:00 (60min) テクニカルキック
11:30	レギュラー (鈴木)						(内村)
12:00	12:15-13:30 (75min) ノーギ						12:00-13:00 (60min) キックフィットネス
12:30	(鈴木)						ビギナー (内村)
13:00	13:30-14:30 (60min) ライトMMA	13:00-14:00 (60min) キックフィットネス		13:00-14:00 (60min) キックフィットネス		13:00-14:00 (60min) キックフィットネス	13:00-14:15 (75min) ノーギ
13:30	ビギナー (内村)	ビギナー (山下)		ビギナー (島中)		ビギナー (坂野)	(山田)
14:00	14:30-15:30 (60min) キックフィットネス	14:00-15:15 (75min) 柔術		14:00-15:15 (75min) 柔術		14:00-15:15 (75min) 柔術	14:15-15:30 (75min) 柔術
14:30	ビギナー (内村)	ビギナー (山下)		ビギナー (島中)		ベーシック (坂野)	レギュラー (山田)
15:00	15:30-16:30 (60min) テクニカルキック						15:30-16:30 (60min) 柔術
15:30	ビギナー (内村)						Kids (島中)
16:00							16:30-17:30 (60min) 親子柔術たいそう
16:30							親子 (山下)
17:00	17:00-18:00 (60min) 各クラスローテーション	17:00-18:00 (60min) 柔術	17:00-18:00 (60min) キックボクシング	17:00-18:00 (60min) 柔術	17:00-18:00 (60min) キックボクシング	17:00-18:00 (60min) 柔術	17:30-18:30 (60min) ストレッチヨガ
17:30	(ゲスト講師による特別セミナー等も有)	Kids (山下)	Kids (島中)	Kids (島中)	Kids (坂野)	Kids (坂野)	(MAHINA)
18:00	18:00-19:00 (60min) 各クラスローテーション						18:30-19:30 (60min) フリーミット
18:30	(ゲスト講師による特別セミナー等も有)						ビギナー (坂野)
19:00		19:00-20:00 (60min) キックフィットネス	19:00-20:00 (60min) フリーミット	19:00-20:00 (60min) キックフィットネス	19:00-20:00 (60min) ライトMMA	19:00-20:00 (60min) キックフィットネス	19:30-20:30 (60min) 柔術
19:30		ビギナー (山下)	ビギナー (島中)	ビギナー (島中)	ビギナー (坂野)	ビギナー (坂野)	ベーシック (坂野)
20:00	19:30-20:30 (60min) 柔術	20:00-21:15 (75min) ノーギ	20:00-21:15 (75min) ノーギ	20:00-21:15 (75min) 柔術	20:00-21:15 (75min) ノーギ	20:00-21:15 (75min) 柔術	20:30-21:30 (60min) スパーリング
20:30	ビギナー (山下)	(吉永)	(山田)	ベーシック (鈴木)	(坂野)	レギュラー (鈴木)	(坂野)
21:00	20:30-21:30 (60min) ノーギ	21:15-22:30 (75min) 柔術	21:15-22:30 (75min) 柔術	21:15-22:30 (75min) 柔術	21:15-22:30 (75min) 柔術	21:15-22:30 (75min) 柔術	
21:30	ビギナー (山下)	レギュラー (吉永)	レギュラー (山田)	レギュラー (鈴木)	レギュラー (坂野)	ベーシック (鈴木)	
22:00							
22:30							
23:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE
23:30	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE
24:00	24時間営業						
24:30	24時間営業						