

時間割

時間割							
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日
11:00							
11:30							
12:00	上級者クラス (12:00～17:00)	上級者クラス (12:00～17:00)	上級者クラス (12:00～17:00)	上級者クラス (12:00～17:00)	上級者クラス (12:00～17:00)		パーソナル & フリータイム (12:00～17:00)
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	上級者クラス (12:00～17:00)	上級者クラス (12:00～17:00)	上級者クラス (12:00～17:00)	上級者クラス (12:00～17:00)	上級者クラス (12:00～17:00)		パーソナル & フリータイム (12:00～17:00)
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00	ライトトレーニング & MMA (19:00～21:00) 米田	フィジカル トレーニング & ケトルベル (17:30～20:30) 山田	グラップリング テクニック (19:00～20:00) 山田	レススル フィット (19:00～21:00) W-1選手	安西MMA (19:00～21:00) 安西	フィジカル トレーニング & ケトルベル (19:00～21:00) 山田	
20:30			グラップリング スパーリング (20:00～21:00) 山田				
21:00							
21:30							
22:00	営業時間中はクラス関係なくマットスペース・マシンエリアをご利用いただけます。						
22:30							