

時間割

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日				
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B			
13:00	プロ練習 13:00～ 15:30								プロ練習 13:00～ 15:00		幼児スキルアップ クラス				
13:30															
14:00					プロ練習 14:30～ 16:00		プロ練習 14:30～ 16:30		プロ練習 14:00～ 16:00		フリー		格闘技・ トレーニング プライベート クラス(要相談)		
14:30															
15:00															
15:30															
16:00	スキル アップクラス (安達)	フリー 正規会員さまはクラス以外の時間帯、施設を自由に利用する事が可能です。													
16:30															
17:00	キッズレスリング		キッズレスリング		体操 教室	フリー		キッズレスリング		フリー		体操 教室	フリー		
17:30															
18:00					フリー				フリー		体操 教室				
18:30	フリー		フリー						フリー						
19:00	キック ボクシング	フィジカル トレーニング (ケトルベル)	安達巧 レスリング クラス		フリー		グラッ プリング (テクニ ック)	レッ スル フィッ ット	UFCファイター 安西信昌M MAクラス		フィジカル トレーニング (ケトルベル)		上田 MMA		
19:30															
20:00															
20:30			ヨガ クラス												
21:00															
21:30															
22:00															
22:30															

A. Bとマットを二面使いそれぞれで別クラスを行う場合があります。