

# 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	フリー													
16:30	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。													
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					フリー	フリー			フリー		体操 教室			
18:00	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		体操 教室			
18:30	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		体操 教室			
19:00	安達巧 レスリング クラス	フリー	フィジカル トレーニング (ケトルベル)	フリー	グラッ プリン グ (テクニ ック)	レ ッ ス ル フ ィ ッ ト	UFCファイター 安西信昌 MMAクラス		フィジカル トレーニング (ケトルベル)		上田 MMA			
19:30												フリー	フリー	フリー
20:00														
20:30														
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。