

クラススケジュール 営業時間 月曜～金曜 10時～22時30分・土曜 10時～21時 日曜10時～15時

	月	火	水	木	金	土	日
10時	14:00 OPEN	14:00 OPEN	10:00～12:00 14:00 OPEN	14:00 OPEN	10:00～12:00 14:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
11時			10:30～11:30 ウェーブストレッチ 門馬 I R		10:30～11:30 ハタ・ヨガ 門馬 I R	10:30～11:30 キックボクシング カツヤ・シヤ	10:30～11:30 キックボクシング カツヤ・シヤ
12時						11:30～13:00 フリートレーニング OPEN MAT	11:30～13:00 フリートレーニング OPEN MAT
13時						13:00～14:20 クラブリング カツヤ・シヤ	13:00～14:30 MMA カツヤ・シヤ
14時	14:00 OPEN						
15時	14:30～15:30 キックボクシング カツヤ・シヤ	14:00～16:00 フリートレーニング OPEN MAT	14:30～15:30 キックボクシング カツヤ・シヤ	14:30～15:30 キックボクシング カツヤ・シヤ	14:00～16:00 フリートレーニング OPEN MAT	14:30～15:30 キックボクシング カツヤ・シヤ	14:30～15:00 スパ-orフリー 15:00 CLOSE
16時		16:00～17:30 キッズMMA カツヤ・シヤ			16:00～17:30 キッズMMA カツヤ・シヤ		
17時	15:30～19:00 フリートレーニング OPEN MAT		15:30～19:00 フリートレーニング OPEN MAT	15:30～19:00 フリートレーニング OPEN MAT		15:30～19:00 フリートレーニング OPEN MAT	
18時		17:30～19:00 フリートレーニング OPEN MAT			17:30～19:00 フリートレーニング OPEN MAT		
19時	19:00～20:20 キックボクシング カツヤ・シヤ	19:00～20:20 キックボクシング カツヤ・シヤ	19:00～20:20 キックボクシング カツヤ・シヤ	19:00～20:20 クラブリング カツヤ・シヤ カツヤ・シヤ	19:00～20:20 キックボクシング カツヤ・シヤ	19:00～20:30 ブラジリアン柔術 アレックス	
20時							
21時	20:30～22:00 MMA カツヤ・シヤ	20:30～22:00 ブラジリアン柔術 アレックス	20:30～22:00 MMA カツヤ・シヤ	20:30～22:00 キックボクシング カツヤ・シヤ	20:30～22:00 MMA 選手練習	20:30～21:00 スパ-orフリー 21:00 CLOSE	
22時	22:00～22:30 スパ-orフリー	22:00～22:30 スパ-orフリー	22:00～22:30 スパ-orフリー	22:00～22:30 スパ-orフリー	22:00～22:30 スパ-orフリー		
	22:30 CLOSE						

※水曜 ウェーブストレッチ、金曜 ハタ・ヨガ【料金】メンバー500円 ビジター1000円

2017年10月1日現在