

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～14時

	月	火	水	木	金	土	日	日(特別)
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	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 ビギナーキック 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	12:00～13:30 MMA カツヤ・シヤ	
13時						13:00～14:00 キックボクシング カツヤ・シヤ	13:30～14:00 スパ-orフリー	13:00～15:00 特別クラス 青木真也 ※有料クラス
14時	14:00 OPEN						14:00 CLOSE	
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	14:30～16:00 グラップリング カツヤ・シヤ		15:00～17:00 選手練習 青木真也
16時								
17時	15:30～19:00 フリートレーニング OPEN MAT	16:00～17:30 キッズMMA カツヤ・シヤ	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	16:00～17:30 キッズMMA カツヤ・シヤ	16:00～19:00 フリートレーニング OPEN MAT		17:00 CLOSE
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 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	19:00～20:30 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 グラップリング 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							

※特別月の日曜日
 ☆青木真也クラスは要予約
 有料となります
 ・ジム会員(要相談)
 ¥2,500
 ・ビジター
 ¥4,000
 ☆選手練習
 ・ジム会員
 無料
 ・ビジター
 ¥1,000