

クラススケジュール 営業時間 月曜～金曜 14時～22時30分・土曜 10時～21時 日曜10時～13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	10:30～12:00 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	12:00～13:00 フリートレーニング OPEN MAT	
13時						13:00～14:00 キックボクシング カツヤ・シヤ	13:00 CLOSE	13:00～15:00 特別クラス 青木真也 ※有料クラス
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	14:30～16:00 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	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			17:00 CLOSE
18時							※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	
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						20:30～ 21:00 スパー orフリー		
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 ブラジリアン柔術 隔週 土屋大喜 岡田秀人	20:30～22:30 フリートレーニング OPEN MAT スパーorフリー	21:00 CLOSE		
22時	22:00～ 22:30 スパー orフリー	22:00～ 22:30 スパー orフリー	22:00～ 22:30 スパー orフリー	22:00～ 22:30 スパー orフリー				
	22:30 CLOSE							