

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun	日(特別 SP)
10時	14:00 OPEN	14:00 OPEN	10:00～12:00 14:00 OPEN	14:00 OPEN	14:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
11時			10:30～11:30 Wストレッチ&ヨガ 門馬 I R Monma IR			10:30～12:00 キックボクシング kickboxing カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	10:30～12:00 キックボクシング kickboxing カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	
12時						12:00～13:00 フリートレーニング open mat プライベート レッスン	12:00～13:00 フリートレーニング open mat プライベート レッスン	
13時						13:00 CLOSE	13:00 CLOSE	
14時	14:00 OPEN							13:00～15:00 特別クラス SP class 青木真也 Shinya Aoki
15時	14:30～15:30 キックボクシング kickboxing カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	14:00～16:30 フリートレーニング open mat & プライベート レッスン private lesson	14:30～15:30 キックボクシング kickboxing カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	14:30～15:30 キックボクシング kickboxing カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	14:00～16:30 フリートレーニング open mat & プライベート レッスン private lesson			
16時								15:00～17:00 選手練習 sparring 青木真也 Shinya Aoki
17時	15:30～19:00 フリートレーニング open mat & プライベート レッスン private lesson	16:30～17:30 キッズキック kids kick カツヤ・シnya マット運動	15:30～19:00 フリートレーニング open mat & プライベート レッスン private lesson	15:30～19:00 フリートレーニング open mat & プライベート レッスン private lesson	16:30～17:30 キッズキック kids kick カツヤ・シnya マット運動	17:00 OPEN フリートレーニング open mat 藤田ムネノリ Mnunenori Fujita		
18時		18:00～19:00 フリートレーニング open mat			18:00～19:00 フリートレーニング open mat	18:00～19:00 フリートレーニング open mat プライベート レッスン private lesson		
19時	19:00～20:00 ビギナーキック beginner kick カツヤ・シnya	19:00～20:20 キックボクシング kickboxing カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	19:00～20:20 キックボクシング kickboxing カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	19:00～20:20 キックボクシング kickboxing カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	19:00～20:00 ビギナーキック beginner kick カツヤ・シnya	19:00～20:30 ブラジリアン柔術 B Jiu-Jits アレックス Alex		
20時	20:00～21:00 アドバンスキック advance kick カツヤ・シnya	20:30～22:00 ブラジリアン柔術 B Jiu-Jits アレックス Alex	20:30～22:00 MMA & グラップリング grappling カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	20:30～22:00 ブラジリアン柔術 B Jiu-Jits 隔週 土屋大喜 岡田秀人 Tike Tsuchiya Hideto Okada	20:00～21:00 アドバンスキック advance kick カツヤ・シnya	20:30～21:00 スーパーorフリー		
21時	21:00～22:30 MMA & グラップリング grappling カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	22:00～22:30 スーパーorフリー	22:00～22:30 スーパーorフリー	22:00～22:30 スーパーorフリー	21:00～22:30 MMA & グラップリング grappling カツヤ・シnya Katsuya・Shinya	21:00 CLOSE		
22時								
	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
 ¥2,600
 ・ビジター
 ¥4,100
 ☆選手練習
 ・ジム会員
 無料
 ・ビジター
 ¥1,000

初心者の方も久しぶりの方も
 お気軽にご参加いただけるクラスです。
 女性もご参加いただけます。