

	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	14:00 OPEN	14:00 OPEN	14:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN	10:00 OPEN
11時						10:30～11:30 キックボクシング Kickboxing	10:30～11:30 キックボクシング Kickboxing	
12時						スーパー フリートレーニング open mat 12:00～13:00 キッズ選手クラス Kids player	11:30～12:30 初心者 ブラジリアン柔術 藤田ムネノリ Mnunenori Fujita	
13時							13:00 CLOSE	
14時	<b>14:00 OPEN</b>					13:30～15:00 キッズ・ジュニア 柔術 Kids&Jr Jiu-Jits		13:00～15:00 特別クラス SP class 青木真也 Shinya Aoki
15時	14:30～15:30 女性優先 キックボクシング Kickboxing	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 女性優先 キックボクシング Kickboxing	14:30～15:30 女性優先 キックボクシング Kickboxing	14:30～15:30 女性優先 キックボクシング Kickboxing			
16時	15:30～17:00 フリートレーニング Open mat & プライベート レッスン Private lesson							15:00 CLOSE
17時	17:00～18:00 キッズ選手クラス Kids player	16:30～17:30 キッズキック Kids kick	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	16:30～18:00 キッズ・ジュニア 柔術 Kids&Jr Jiu-Jits	16:30～17:30 キッズキック Kids kick			15:00～17:00 選手練習 Sparring 青木真也 Shinya Aoki
18時	18:00～19:00 フリートレーニング Open mat	17:30～18:00 キッズ マット運動		18:00～19:00 フリートレーニング Open mat	17:30～18:00 キッズ マット運動			17:00 CLOSE
19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	18:00～19:00 フリートレーニング Open mat			17:00 OPEN
20時	19:00～20:20 キックボクシング Kickboxing	19:00～20:20 キックボクシング Kickboxing	19:00～20:20 キックボクシング Kickboxing	19:00～20:20 キックボクシング Kickboxing	19:00～20:20 キックボクシング Kickboxing			17:30～18:30 初心者 ブラジリアン柔術 藤田ムネノリ Mnunenori Fujita フリートレーニング Open mat
21時	20:30～22:00 MMA グラップリング Grappling	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	20:30～22:00 ブラジリアン柔術 B Jiu-Jits 隔週 土屋大喜 Tike Tsuchiya 岡田秀人 Hideto Okada	20:30～22:00 MMA グラップリング Grappling			19:00～20:30 ブラジリアン柔術 B Jiu-Jits アレックス Alex
22時	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	22:00～22:30 スーパーorフリー	22:00～22:30 スーパーorフリー			20:30～21:00 スーパーorフリー 21:00 CLOSE
	<b>22:30 CLOSE</b>							

※営業時間外でのプライベートレッスンは応相談となります。

 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。  
 ※女性優先クラスは男性の参加も可能ですが、女性に合わせたメニューとなります。

