

週間スケジュール

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
10:00	開館						
10:30	キックボクシング (30分)						
11:00	キックボクシング (30分)					キックボクシング (60分)	
12:00	閉館					ブラジリアン柔術 スパー (60分)	
16:45	開館			開館		閉館	
17:00	キックボクシング (30分)			キックボクシング (30分)			
18:00	フリー※自主練習可 (30分)	プロ練習 ※自主練習不可 (60分)	18:00開館	プロ練習 ※自主練習不可 (60分)	フリー※自主練習可 (30分)		
18:30	キックボクシング (60分)		フリー※自主練習可 (60分)		キックボクシング (60分)		
19:00		フリー ※自主練習可 (60分)	キックボクシング (30分)	フリー ※自主練習可 (60分)	キックボクシング (60分)		
19:30	キックボクシング (60分)		キックボクシング (60分)		キックボクシング (60分)		
20:00			キックボクシング (60分)		キックボクシング (60分)		
20:30	総合&グラップリング (60分)	ブラジリアン柔術 (90分)	フリー※自主練習可 (60分)	ブラジリアン柔術 (90分)	総合&グラップリング (60分)		
21:50	閉館						

- ・練習中の怪我は自己責任になります。
- ・全てのクラス、初心者向けに構成されています。
- ・掃除のご協力をお願いします。
- ・クラス開始、終了時間は5分-10分ズレ込む場合があります。

- ・クラスは途中参加、途中退席okです。
- ・祝日は土曜スケジュールです。大型連休時、大会等の関係で休業させて頂く事あります。
- ・最終受付は20:45までです。