

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	9:30~10:30 柔術クラス エメルソン	9:30~10:15 HIITクラス	9:30~10:30 柔術クラス 岡元	9:30~10:15 レディース キックボクシング	9:30~10:30 柔術クラス エメルソン	9:30~10:15 キックボクシング クラス	9:30~10:15 レディース キックボクシング
11:00	10:30~11:00 柔術フリーマット	10:15~11:00 自主練習	10:30~11:00 柔術フリーマット	10:15~12:00 フリーミットタイム	10:30~11:00 柔術フリーマット	10:15~11:00 ★キッズ 柔術クラス	10:15~12:00 フリーミットタイム
12:00	11:00~12:00 柔術クラス エメルソン	11:00~11:45 レディース キックボクシング	11:00~12:00 柔術クラス 岡元	11:00~12:00 柔術クラス エメルソン	11:00~11:45 レディース キックボクシング	11:00~12:00 柔術クラス エメルソン	11:00~11:45 レディース キックボクシング
13:00	12:30~14:30 グラップリング クラス 小生由紀	12:00~13:00	12:30~14:30 柔術クラス 小生由紀	12:30~17:00 キックボクシング 自主練習	12:30~14:30 グラップリング クラス 小生由紀	12:30~14:00 柔術クラス 岡元	12:30~16:00 キックボクシング 自主練習
14:00	13:00~14:00 ピラティス	13:00~14:00 ピラティス	13:00~14:00 ピラティス	13:00~14:00 ピラティス	13:00~14:00 ピラティス	13:00~14:00 ピラティス	13:00~14:00 ピラティス
15:00	14:30~17:00 キックボクシング 自主練習	14:30~17:00 キックボクシング 自主練習	14:30~17:00 キックボクシング 自主練習	14:30~17:00 キックボクシング 自主練習	14:30~17:00 キックボクシング 自主練習	14:30~17:00 キックボクシング 自主練習	14:30~16:00 キックボクシング 自主練習
16:00	15:00~17:00 柔術クラス 小生由紀	15:00~17:00 グラップリング クラス 小生由紀	15:00~17:00 柔術クラス 小生由紀	15:00~17:00 柔術クラス 小生由紀	15:00~17:00 グラップリング スパーリング 小生由紀	15:00~17:00 柔術クラス 小生由紀	15:00~17:00 柔術クラス 岡元
17:00					16:30~17:20 ★親子 柔術クラス		
18:00	17:30~18:30 柔術クラス エメルソン	17:30~18:15 キックボクシング フリーミットタイム	17:30~18:30 ★キッズ 柔術クラス	17:30~18:15 キックボクシング フリーミットタイム	17:30~18:30 柔術クラス エメルソン ベースック	17:30~18:15 キックボクシング フリーミットタイム	17:30~18:15 キックボクシング フリーミットタイム
19:00	18:30~19:15 レディース キックボクシング	18:30~19:15 レディース キックボクシング	18:30~19:15 キックボクシング クラス	18:30~19:15 レディース キックボクシング	18:30~19:15 レディース キックボクシング	18:30~19:15 キックボクシング クラス	18:30~19:15 レディース キックボクシング
20:00	19:45~20:30 キックボクシング クラス	19:45~20:30 キックボクシング クラス	19:45~20:30 キックボクシング クラス	19:45~20:30 キックボクシング クラス	19:45~20:30 キックボクシング クラス	19:45~20:30 キックボクシング クラス	19:45~20:30 キックボクシング クラス
21:00	20:00~21:00 柔術クラス エメルソン ベースック	20:30~21:00 自主練習	20:00~21:00 柔術クラス 岡元	20:30~21:00 自主練習	20:00~21:00 柔術オープンマット	20:30~21:00 自主練習	20:30~21:00 自主練習
	CLOSE						