	Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	Sunday
9:00												
	9:30～10:30 jiu-jitsu EMERSON		9:30～10:30 jiu-jitsu ONO		9:30～10:30 jiu-jitsu EMERSON		9:30～10:30 jiu-jitsu EMERSON		9:30～10:30 jiu-jitsu EMERSON		10:00～11:00 ★kids	CLOSE
10:00	10:30～11:00 jiu-jitsu open mat		10:30～11:00 jiu-jitsu open mat		10:30～11:00 jiu-jitsu open mat		10:30～11:00 jiu-jitsu open mat		10:30～11:00 jiu-jitsu open mat			
11:00	11:00～12:00 jiu-jitsu EMERSON		11:00～12:00 jiu-jitsu ONO		11:00～12:00 jiu-jitsu EMERSON		11:00～12:00 jiu-jitsu EMERSON		11:00～12:00 jiu-jitsu EMERSON		11:30～13:30 jiu-jitsu OKAMOTO	
12:00		12:00～13：00 KPOP dance										12:30～14:00 Grappling OKAMOTO
	12:30-13:45 Grappling ONO		12:30-13:45 Grappling ONO		12:30-13:45 jiu-jitsu Beginner ONO		12:30-13:45 Grappling ONO		12:30-13:45 jiu-jitsu diet ONO			
13:00		13:00～14:00 Pilates				13:00～14:00 Pilates				13:00～14:00 Pilates		
14:00	14:00-15:00 jiu-jitsu Beginner ONO		14:00-15:00 jiu-jitsu women's ONO		14:00-15:00 Grappling ONO		14:00-15:00 jiu-jitsu diet ONO		14:00-15:00 jiu-jitsu basic ONO		14:00～15:30 Grappling OKAMOTO	14:30～15:30 jiu-jitsu OKAMOTO
15:00												
	15:30-16:30 jiu-jitsu diet ONO		15:30-16:30 jiu-jitsu basic OKAMOTO		15:30-16:30 Grappling Sparring OKAMOTO		15:30-16:30 jiu-jitsu basic ONO		15:30-16:30 Grappling ONO			
16:00												
17:00												
	17:30～18:30 jiu-jitsu EMERSON	17:30～18:45 Kick Boxing mit	17:30～18:30 ★kids	17:30～18:45 Kick Boxing mit	17:30～18:30 jiu-jitsu BASIC EMERSON	17:30～18:45 Kick Boxing mit	17:30～18:30 ★kids	17:30～18:45 Kick Boxing mit	17:30～18:30 ★kids	17:30～18:45 Kick Boxing mit	CLOSE	CLOSE
18:00												
	18:45～19:45 jiu-jitsu EMERSON	19:00～19:45 Ladies Kick Boxing	18:45～19:45 jiu-jitsu OKAMOTO	19:00～19:45 Kick Boxing	18:45～19:45 jiu-jitsu EMERSON	19:00～19:45 Ladies Kick Boxing	18:45～19:45 jiu-jitsu OKAMOTO	19:00～19:45 Kick Boxing	18:45～19:45 jiu-jitsu OKAMOTO	19:00～19:45 Ladies Kick Boxing		
19:00												
	20:00～21:00 jiu-jitsu BASIC EMERSON	20:00～20:45 Kick Boxing mit	20:00～21:00 jiu-jitsu OKAMOTO	20:00～20:45 Ladies Kick Boxing	20:00～21:00 jiu-jitsu open mat	20:00～20:45 Kick Boxing	20:00～21:00 jiu-jitsu OKAMOTO	20:00～20:45 Ladies Kick Boxing	20:00～21:00 jiu-jitsu OKAMOTO	20:00～20:45 Kick Boxing		
20:00												
21:00	CLOSE											