

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							9:00~10:00 グラッピングクラス サントス
9:30~10:30	柔術クラス エメルソン	9:30~10:30 柔術クラス サントス	9:30~10:30 柔術クラス エメルソン	9:30~10:30 柔術クラス エメルソン	9:30~10:30 柔術クラス エメルソン		
10:00					10:00~11:00 ピラティス	10:00~11:00 ★キッズ 柔術クラス	10:30~11:30 柔術クラス サントス
10:30~11:00	柔術フリーマット	10:30~11:00 柔術フリーマット	10:30~11:00 柔術フリーマット	10:30~11:00 柔術フリーマット	10:30~11:00 柔術フリーマット		
11:00	11:00~12:00 柔術クラス エメルソン	11:00~12:00 柔術クラス サントス	11:00~12:00 柔術クラス エメルソン	11:00~12:00 柔術クラス エメルソン	11:00~12:00 柔術クラス エメルソン	11:30~12:30 柔術クラス サントス	柔術クラス サントス
12:00		12:00~13:00 KPOPダンスクラス					
12:30~13:30		12:30~13:30 柔術白帯クラス 小生由紀	12:30~13:30 柔術レディースクラス 小生由紀	12:30~13:30 柔術白帯クラス 小生由紀	12:30~13:30 柔術ドリルクラス 小生由紀		
13:00	13:00~14:00 柔術ダイエットクラス 小生由紀	13:00~14:00 ピラティス	13:00~14:00 ピラティス	13:00~14:00 柔術白帯クラス 小生由紀		13:00~14:00 グラッピングクラス サントス	
14:00	14:00~15:00 柔術白帯クラス 小生由紀	14:00~15:00 グラッピングクラス 小生由紀	14:00~15:00 柔術白帯クラス 小生由紀	14:00~15:00 グラッピングクラス 小生由紀	14:00~15:00 柔術白帯クラス 小生由紀		
15:00		15:00~16:00 フリーマット		15:00~16:00 フリーマット			
15:30~16:30			15:30~16:30 グラッピングクラス 小生由紀	15:30~16:30 フリーマット	15:30~16:30 グラッピングクラス 小生由紀		
16:00	16:00~17:00 グラッピングクラス 小生由紀	16:00~17:00 ★キッズ体操クラス 小生由紀・知名真陽菜		16:00~17:00 ★キッズ体操クラス 小生由紀・知名真陽菜			
17:00		17:15~18:15 ★キッズ 柔術クラス		17:15~18:15 ★キッズ 柔術クラス			
17:30~18:30	17:30~18:30 柔術クラス エメルソン	17:30~18:45 キックボクシング フリーミットタイム	17:30~18:45 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 ベーシック	17:30~18:45 キックボクシング フリーミットタイム	17:30~18:45 キックボクシング フリーミットタイム	17:30~18:45 キックボクシング フリーミットタイム
18:00							
18:45~19:45	18:45~19:45 柔術クラス エメルソン	19:00~19:45 レディース キックボクシング	18:45~19:45 柔術クラス 両元	19:00~19:45 キックボクシング クラス	18:45~19:45 柔術クラス エメルソン	19:00~19:45 レディース キックボクシング	18:45~19:45 柔術クラス 両元
19:00							
20:00	20:00~21:00 柔術クラス エメルソン ベーシック	20:00~20:45 キックボクシング フリーミットタイム	20:00~21:00 柔術クラス 両元	20:00~20:45 レディース キックボクシング	20:00~21:00 柔術オープンマット	20:00~20:45 キックボクシング クラス	20:00~21:00 柔術クラス 両元
20:00~21:00							
21:00	CLOSE						CLOSE