

TIME TABLE 2022.01～

	月 -MON-	火 -TUE-	水 -WED-	木 -THU-	金 -FRI-	土 -SAT-	日-SUN-
9:00							9:00
9:30							9:30
10:00	10:00～11:00 ダイエット	10:00～11:00 ダイエット	10:00～11:00 ダイエット	10:00～11:00 ダイエット			10:00
10:30	フリー練習	フリー練習	フリー練習	フリー練習	パーソナルトレーニング または CLOSE	CLOSE	10:30
11:00							11:00
11:30							11:30
12:00			パーソナルトレーニング または CLOSE				12:00
13:00							13:00
13:30							13:30
14:00	パーソナルトレーニング または CLOSE	パーソナルトレーニング または CLOSE	14:00～15:00 MMA	パーソナルトレーニング または CLOSE	14:00～15:00 ダイエット	14:00～15:00 ダイエット	14:00
14:30							14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00						フリー練習	16:00
17:00			フリー練習		フリー練習		17:00
18:00	フリー練習	18:00～19:20 キッズ修斗		18:00～19:20 キッズ修斗		18:00～19:20 キッズ修斗	18:00
18:30							18:30
19:00	19:00～20:00 ダイエット		19:00～20:00 ダイエット		19:00～20:00 ダイエット		19:00
19:20							19:20
19:30		19:30～20:30 MMA (基礎)		19:30～20:30 MMA (基礎)			19:30
20:00						19:30～21:00 キック ボクシング	20:00
20:20							20:20
20:30	20:30～22:30 柔術	20:30～21:30 MMA(一般)	20:30～22:00 キックボクシング	20:30～21:30 MMA(一般)	20:30～22:30 柔術	21:00～22:00 フリースパー	20:30
20:45							20:45
21:00		21:30～22:30 フリースパー		21:30～22:30 フリースパー			21:00
21:30							21:30
22:00							22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

休館日

