

TIME TABLE 2022.08～

	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	パーソナルトレーニング または CLOSE	CLOSE	10:00
10:30							
11:00	フリー練習	フリー練習	フリー練習	フリー練習			11:00
11:30							11:30
12:00	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	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	パーソナルトレーニング または CLOSE	フリー練習	12:00
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							
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00			フリー練習		フリー練習		16:00
17:00							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	フリー練習	18:30～ 20:00 ジュニア 修斗	フリー練習	19:00～ 20:20 キッズ 柔術	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		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		21:00～22:00 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

