

TIME TABLE 2023.02～

	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		CLOSE	10:00
10:30							10:30
11:00	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		11:00
11:30							11:30
12:00							12:00
13:00			パーソナルトレーニング または CLOSE				13:00
13:30							13:30
14:00			14:00～15:00 MMA		14:00～15:00 ダイエット	14:00～15:00 ダイエット	14:00
14:30	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			14:30
15:00							15:00
15:30			フリー練習		フリー練習	フリー練習	15:30
16:00							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～ 20:00 ジュニア 修斗				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
19:30		19:30～ 20:20 MMA(基礎)		19:30～ 20:20 MMA(基礎)	19:00～ 20:20 キッズ 柔術	19:30～21:00 キックボクシング	19:30
20:00		19:30～ 20:20 女子総合格闘技 初心者		19:30～ 20:20 女子総合格闘技 初心者			20:00
20:30		20:30～21:20 MMA(一般)	20:30～22:00 キックボクシング	20:30～21:20 MMA(一般)	20:30～22:30 柔術	21:00～22:00 フリースパー	20:30
21:00	20:30～22:30 柔術	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		フリー練習		フリー練習			22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

休館日

