

## TIME TABLE 2026.03～

	月 -MON-	火 -TUE-	水 -WED-	木 -THU-	金 -FRI-	土 -SAT-	日-SUN-
9:00							
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			
10:30							
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	パーソナルトレーニング または CLOSE	
11:30							
12:00							
12:30			パーソナルトレーニング または CLOSE				
13:00							
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	
14:30	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	フリー練習	パーソナルトレーニング または CLOSE	フリー練習		
15:00							
15:30						15:30～16:30 女子総合格闘技(初心者)	
16:00			CLOSE		CLOSE		休館日
16:30							
17:00						17:00～18:00 グラップリング	
17:30							
18:00	フリー練習	18:00～19:20 キッズ(修斗)	フリー練習	18:00～19:20 キッズ(修斗)	フリー練習	18:00～19:20 キッズ(レスリング)	
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 キッズ(柔術)	19:00～20:00 ダイエット	
19:30		19:30～21:00 MMA(基礎)		19:30～21:00 MMA(基礎)			
20:00	20:00～21:30 柔術	19:30～21:00 女子総合格闘技 (初心者)	20:00～21:30 キックボクシング		20:00～21:30 柔術	19:30～21:00 キックボクシング	
20:30							
21:00		フリー練習		フリー練習		フリー練習	
21:30							
22:00	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	
22:30							
23:00							

