

月曜	火曜		水曜	木曜		金曜	土曜	日曜
休館日 CLOSE	第1・第3	第2・第4	CLOSE	第1・第3	第2・第4	CLOSE	CLOSE	CLOSE
	MMA選手練習 14:00~15:30		MMA選手練習 14:00~15:30	MMA選手練習 14:00~15:30				MMA選手練習 11:00~12:30
	19:00 OPEN		CLOSE	19:00 OPEN		18:30 OPEN	MMA 初級 総合格闘技 10:20~11:20	
	MMA 入門 総合格闘技 19:20~20:20	MMA STRIKING キックボクシング 19:20~20:10	MMA 初級 総合格闘技 20:20~21:20	MMA STRIKING キックボクシング 19:20~20:10	MMA 入門 総合格闘技 19:20~20:20	パーソナルストレッチ	特別クラス MMA/BJJ (月1回開催) 13:00~14:30	
		キックボクシング スパーリング		キックボクシング スパーリング		女性限定 BJJ 入門 ブラジリアン柔術 19:30~20:30		BJJ 入門 ブラジリアン柔術 12:10~13:00
	BJJ 入門 ブラジリアン柔術 20:40~21:30	BJJ 入門 ブラジリアン柔術 20:40~21:30	MMA スパーリング	BJJ 初級 ブラジリアン柔術 20:40~21:30	GRAPPLING グラップリング 20:40~21:30	BJJ スパーリング	CLOSE	BJJ スパーリング
	BJJ スパーリング	BJJ スパーリング		BJJ スパーリング	グラップリング スパーリング	21:00 CLOSE		14:00 CLOSE
	22:30 CLOSE		22:00 CLOSE	22:30 CLOSE				