月曜	火曜		水曜		木曜	金曜		土曜		日曜
	第１・第３	第２・第４	第１・第３	第２・第４	CLOSE	第１・第３	第２・第４	10:30 OPEN		9:00 OPEN
休館日 CLOSE	CLOSE		CLOSE MMAプロ手練習 13:30〜15:00 CLOSE			CLOSE		女性限定 BJJ 入門 ブラジリアン柔術 10:50〜11:50 BJJ スパーリング		BJJ 初級 ブラジリアン柔術 スパーリング 9:20〜10:20
	18:30 OPEN	19:00 OPEN	18:30 OPEN		18:30 OPEN	18:30 OPEN	19:00 OPEN	KIDS体操&キック 17:00〜18:00		MMA STRIKING初級 総合格闘技 10:40〜11:40
	STRIKING入門 キックボクシング 18:50〜19:40	GRAPPLING スパーリング グラップリング 19:20〜20:10	STRIKING入門 キックボクシング 18:50〜19:40	GRAPPLING入門 グラップリング 18:50〜19:40	MMA 入門 総合格闘技 18:50〜19:50	パーソナル ストレッチ	MITT入門 キックボクシング 19:20〜20:20	GRAPPLING初級 グラップリング 18:30〜19:30	WRESTLING初級 レスリング 18:30〜19:30	MMA スパーリング
	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	グラップリング スパーリング	MMA 初級 スパーリング 20:10〜20:50	BJJスパーリング ブラジリアン柔術 19:30〜20:30		グラップリング スパーリング	レスリング スパーリング	STRIKING入門 キックボクシング 12:00〜12:50
	GRAPPLING入門 グラップリング 20:10〜21:00	BJJ 初級 ブラジリアン柔術 20:30〜21:50	MMA 初級 総合格闘技 20:20〜21:20	MMA 初級 総合格闘技 20:20〜21:20	BJJ 入門 ブラジリアン柔術 21:10〜22:00		STRIKING入門 キックボクシング 20:40〜21:30	WRESTLING入門 レスリング 19:50〜20:40	STRIKING入門 キックボクシング 19:50〜20:40	キックボクシング スパーリング
	グラップリング スパーリング									BJJ 入門 ブラジリアン柔術 13:30〜14:20
	MMA 初級 スパーリング 21:30〜22:20	BJJ スパーリング	MMA スパーリング	MMA スパーリング	BJJ スパーリング		キックボクシング スパーリング	レスリング スパーリング	キックボクシング スパーリング	BJJ スパーリング
	22:30 CLOSE	22:00 CLOSE	22:00 CLOSE		22:30 CLOSE	21:00 CLOSE	22:00 CLOSE	21:00 CLOSE		14:30 CLOSE