

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