

月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜					
第2・4	第1・3	第2・4	第1・3	第2・4	第1・3	第2・4	第1・3	第2・4	第1・3	第2・4	第1・3	第2・4				
休館日	パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~18:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~11:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~11:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~17:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~10:00		パーソナルトレーニング (予約制) 9:00~10:00					
			11:30 OPEN FREE TRAINING		11:30 OPEN FREE TRAINING				10:30 OPEN	10:30 OPEN	MMA STRIKING キックボクシング 10:20~11:10	MMA STRIKING キックボクシング 10:20~11:10				
			パーソナルミット		パーソナルミット				FREE TRAINING		FREE TRAINING					
			MITT & BAG サンドバッグ初級 12:00~12:50	FIGHT BAG サンドバッグ中級 12:00~12:50	TRX & BAG サンドバッグ初級 12:00~12:50	FREE WEIGHT 筋トレ中級 12:00~12:50			BJJ ブラジリアン柔術 11:40~12:40		BJJ ブラジリアン柔術 11:40~12:40					
			13:00 CLOSE		13:00 CLOSE				FREE TRAINING		FREE TRAINING					
			パーソナルトレーニング (予約制) 13:00~18:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 15:00~18:00 レンタルスタジオ				KIDS 空手 17:00~18:00		MITT & BAG サンドバッグ初級 13:10~14:00	MITT&FITNESS フィットネス中級 13:20~14:00	KICK OUT初級 キックボクササイズ 13:20~14:00	SHAPE BAG サンドバッグ入門 13:20~14:10		
			18:00 OPEN		18:00 OPEN				18:00 OPEN		18:00 OPEN		FREE TRAINING		FREE TRAINING	
			パーソナルミット		女性限定パーソナルミット				パーソナルミット		パーソナルミット	パーソナルストレッチ	KICK OUT BAG サンドバッグ初級 14:20~15:10	KICK OUT BAG サンドバッグ入門 14:20~15:10	MITT&FITNESS フィットネス中級 14:20~15:00	KICK OUT初級 キックボクササイズ 14:30~15:10
			MITT& FITNESS フィットネス中級 18:50~19:30	MITT & BAG サンドバッグ初級 18:50~19:40	KICK OUT入門 初心者向けクラス 18:50~19:30	KICK OUT入門 初心者向けクラス 18:50~19:30			FIGHT BAG サンドバッグ中級 18:50~19:40	FIGHT BAG サンドバッグ中級 18:50~19:40	SHAPE BAG サンドバッグ入門 18:50~19:40	STRETCH ストレッチ入門 19:00~19:40	15:30 CLOSE		15:30 CLOSE	
			FREE TRAINING		FREE TRAINING				FREE TRAINING		FREE TRAINING	パーソナルストレッチ	パーソナルトレーニング (予約制) 15:30~16:30		ゲスト講師 特別クラス (毎月開催)	
	KICK OUT初級 キックボクササイズ 19:40~20:20	KICK OUT初級 キックボクササイズ 20:00~20:40	KICK OUT初中級 キックボクササイズ 19:50~20:40	KICK OUT初中級 キックボクササイズ 19:50~20:40	MMA STRIKING キックボクシング 20:00~20:50	MMA GRAPPLING グラップリング 20:00~20:50	POWER YOGA パワーヨガ 20:00~21:00	MITT & BAG サンドバッグ初級 20:00~20:50	KIDS 体操&キックボクシング 17:00~18:00		無料体験会 (予約制)					
	FREE TRAINING		FREETRAINING		FREE TRAINING		FREE TRAINING		無料体験会 (予約制)		パーソナルトレーニング (予約制) 19:00~22:00 レンタルスタジオ					
	BJJ ブラジリアン柔術 20:30~21:30	TRX 筋トレ初級 21:00~21:40	FAT BURN サーキット初級 21:00~21:40	SHAPE BAG サンドバッグ入門 21:00~21:50	MITT&FITNESS フィットネス中級 21:20~22:00	MITT&FITNESS フィットネス中級 21:20~22:00	MITT&FITNESS フィットネス中級 21:20~22:00	FIGHT BAG サンドバッグ中級 21:10~22:00								
	22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		22:00 CLOSE		パーソナルトレーニング (予約制) 20:00~22:00 レンタルスタジオ							
	パーソナルトレーニング (予約制) 22:00~23:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 22:00~23:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 22:00~23:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 22:00~23:00 レンタルスタジオ		パーソナルトレーニング (予約制) 20:00~22:00 レンタルスタジオ							