月曜	火曜		水曜		木曜		金曜		土曜		日曜	
	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 CLOSE	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）9:00〜19:00 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		9:00 OPEN	
											BJJ BEGINNER ブラジリアン柔術 9:20〜10:20	BJJ BEGINNER ブラジリアン柔術 9:20〜10:20
									10:00 OPEN	10:00 OPEN	FREE SPARRING 10:20〜10:40	
									YOGA 運動未経験者 向けクラス 10:20〜11:20	パーソナルミット	FREE TRAINING	
			11:30 OPEN		11:30 OPEN					SHAPE BAG 初心者向けクラス 10:30〜11:20	MMA STRIKE 打撃テクニック 10:50〜11:40	MMA STRIKE 打撃テクニック 10:50〜11:40
			パーソナルミット		パーソナルミット							
			COMBINATION BAG 中級者向けクラス 12:00〜12:50	MITT & BAG 初心者向けクラス 12:00〜12:50	FAT BURN 初心者向けクラス 12:00〜12:40	MITT & FITNESS 中級者向けクラス 12:00〜12:40			FREETRAINING	FREETRAINING	FREE SPARRING 11:40〜12:00	
			13:00 CLOSE		13:00 CLOSE						FREE TRAINING	
					プロアスリート フィジカルトレーニング				TRX & BAG 中級者向けクラス 11:40〜12:30	HIIT 上級者向けクラス 11:40〜12:30	FREE WEIGHT 中級者向けクラス 12:10〜13:00	FREE WEIGHT 中級者向けクラス 12:10〜13:00
			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						FREETRAINING	FREETRAINING		
					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				TRX & CORE 初心者向けクラス 12:50〜13:40	TRX & CORE 初心者向けクラス 12:50〜13:40	FREE TRAINING	
											SHAPE BAG 初心者向けクラス 13:10〜14:00	FAT BURN 初心者向けクラス 13:20〜14:00
	18:00 OPEN		18:00 OPEN		18:00 OPEN		18:00 OPEN		パーソナルミット	パーソナルミット		
	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 初心者向け 18:30〜19:10	パーソナルミット	14:00 CLOSE		14:00 CLOSE	
	MITT & FITNESS 中級者向けクラス 18:50〜19:30	MITT & BAG 初心者向けクラス 18:40〜19:30	KICK OUT BEGINNER 初心者向けクラス 18:50〜19:30	KICK OUT BEGINNER 初心者向けクラス 18:50〜19:30	FIGHT BAG 中級者向けクラス 18:30〜19:10	SHAPE BAG 初心者向けクラス 18:30〜19:20		FITNESS 運動未経験者 向けクラス 18:30〜19:10	パーソナルトレーニング （予約制）14:00〜16:00 レンタルスタジオ		ゲスト講師 特別クラス （毎月開催）	
	FREE TRAINING		FREE TRAINING		FREE TRAINING		FREE TRAINING		FITNESS 運動未経験者 向けクラス 16:00〜16:40	ZUMBA 中級者向けクラス 16:00〜16:45	パーソナルトレーニング （予約制）14:30〜22:00 レンタルスタジオ	
	WRESTLING レスリング テクニック 19:50〜20:40	MMA STRIKE 打撃テクニック 19:50〜20:40	KICK OUT 中級者向けクラス 19:50〜20:40	KICK OUT 中級者向けクラス 19:50〜20:40	MITT & BAG 初心者向けクラス 19:30〜20:20	FIGHT BAG 中級者向けクラス 19:40〜20:20	SHAPE BAG 初心者向けクラス 19:30〜20:20	COMBINATION BAG 中級者向けクラス 19:30〜20;20	KIDS キッズクラス 17:00〜17:50			
	FREE SPARRING 20:40〜21:00		FREETRAINING		FREE TRAINING		FREE TRAINING					
	FREETRAINING		CORE 初心者向けクラス 21:00〜21:40	SHAPE MITT 初心者向けクラス 21:00〜21:50	MMA BEGINNER 総合格闘技クラス 20:30〜21:30	MMA BEGINNER 総合格闘技クラス 20:30〜21:30	BJJ BEGINNER ブラジリアン柔術 20:40〜21:40	BJJ BEGINNER ブラジリアン柔術 20:40〜21:40	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			
	TRX & BAG 中級者向けクラス 21:10〜22:00	TRX 中級者向けクラス 21:20〜22:00	女性限定パーソナルミット		FREE SPARRING 21:30〜21:50		FREE SPARRING 21:40〜22:00					
	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）22:00〜23:00		パーソナルトレーニング （予約制）22:00〜23:00		パーソナルトレーニング （予約制）22:00〜23:00		パーソナルトレーニング （予約制）22:00〜23:00					