

■ 総合格闘技・フィットネスエリア

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	選手練習	選手練習	選手練習	選手練習	選手練習	ヨガ&コンバット (予約)	ブラジリアン柔術 (予約)
11:00	選手練習	選手練習	選手練習	選手練習	選手練習		
12:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	ボクシング フィットネス 19:00-20:00	キックボクシング フィットネス 19:30-20:30	ボクシング フィットネス 19:00-20:00	総合&キック フィットネス 19:30-20:30	ボクシング フィットネス 19:00-20:00		
20:00	ボクシング 20:00-21:00	キックボクシング 20:30-21:30	ボクシング 20:00-21:00	ブラジリアン柔術 20:30-21:30	ボクシング 20:00-21:00		
21:00	ボクシング 21:00-22:00	キックボクシング 21:30-22:00	ボクシング 21:00-22:00	ブラジリアン柔術 21:30-22:00	ボクシング 21:00-22:00		

■ フリーウェイトエリア 24時間営業 ■ 総合格闘技エリア 10:00-22:00 FREE (自主練習) 祝日はクラス休み 時間外相談。
 クラス追加変更、スペシャルクラス情報のお知らせは会員専用公式ラインにてお知らせいたします。
 平日15:00-17:00パーソナルレッスン・完全予約制・会員月1回無料・詳細スタッフ迄 *ヨガ・COMBAT・柔術クラスは要予約制。