

月曜	火曜		水曜	木曜		金曜	土曜	日曜		
	館内清掃 施設利用不可	7:00			7:00				7:00	
		10:00			10:00				10:00	
		12:00			12:00		キッズレスリング	キッズレスリング	12:00	
		13:00			13:00				13:00	
フリータイム (トレーナー不在)		13:30		プロコース	プロコース	13:30	プロコース	キッズ武道キック	強化コース (プロ&アマ合同)	13:30
		14:20		プロコース	プロコース	14:20				14:20
		14:30				14:30	キッズ選手クラス	14:30		
		15:20		プロコース	プロコース	15:20	プロコース			15:20
		15:30				15:30				15:30
		17:00		プロコース	プロコース	17:00	プロコース	キックボクシング (ビギナークラス)	キックボクシング (ビギナークラス)	17:00
	18:20	キッズ武道キック		キッズ武道キック	18:20			フリータイム (トレーナー不在)	18:20	
	18:30				18:30				18:30	
	19:50	キックボクシング (アドバンスクラス)		キックボクシング (アドバンスクラス)	19:50	フリータイム (トレーナー在中)	強化コース (プロ&アマ合同)	CLOSE 施設利用不可	19:50	
	20:00				20:00				20:00	
21:00	キックボクシング (ビギナークラス)		キックボクシング (ビギナークラス)	21:00			21:00			
22:00	フリータイム (トレーナー不在)		フリータイム (トレーナー不在)	22:00	フリータイム (トレーナー不在)	フリータイム (トレーナー不在)		22:00		
23:30				23:30				23:30		

一般会員様(高校生以上)

■ ビギナークラス

・火・木曜20:00~21:00

・土・日曜15:30~17:00

■ アドバンスクラス

・火・木曜18:30~19:50

■ プロコース

・火・水・木・金曜13:30~17:00

■ 強化コース(プロ&アマ選手合同)

・土曜18:30~21:00

キッズ会員様(年少さん~中学生)

■ キッズ武道キック

・火・木曜17:00~18:20

・土曜13:30~14:20

■ キッズ選手クラス

・土曜14:30~15:20

■ キッズレスリングクラス

・土・日曜10:00~12:00