

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6:00							
10:30						CLOSE	CLOSE
11:00	フリートレーニング	フリートレーニング		フリートレーニング	フリートレーニング	初心者クラス キック	
11:30			プロ練習			キック	
12:00	(トレーナー不在)※1		※4	(トレーナー不在)※1	(トレーナー不在)※1	※5 (栢谷・内村)	柔術 (第1.3.5 湯浅・第2.4 唐沢)
12:30						12:15~13:15 ヨガクラス	フリー スパーリング
13:00			フリートレーニング			※3	MMA (内村)
13:30			(トレーナー不在)※1			Kids 柔術 (唐沢・石川)	フリー スパーリング
14:00	グラップリング (石川)	(トレーナー不在)※1		キック (井関)	キック (内村)		フリー スパーリング
14:30							初心者クラス キック
15:00		プロ練習				初心者クラス キック	キック
15:30						キック	キック
16:00	フリートレーニング ※1	ミットトレーニング (15:30~16:30) (氏原)※4	フリートレーニング ※1	プロ練習 ※4	プロ練習 ※4	グラップリング ※5 (石川・内村)	コンディショニング (内村)
16:30						キック	
17:00						キック	
17:30	Kids 柔術 (湯浅・石川)	Kids キック (KEI山宮・内村)	Kids 柔術 (北田・井関)	Kids 柔術 (湯浅・石川)	Kids キック (石川)	MMA (内村)	フリートレーニング ※1
18:00						グラップリング (石川)	
18:30	フリートレーニング ※1	フリートレーニング ※1	フリートレーニング ※1	フリートレーニング ※1	フリートレーニング ※1		
19:00						柔術 (唐澤)	第1週・第3週実施 special
19:30	キック (石川)	柔術 (湯浅)	MMA グラップリング (石川)	キック (石川)	キック (KAZZ)	フリー スパーリング	今成 正和 ランダムクラス 柔術 グラップリング
20:00		初心者クラス グラップリング				フリートレーニング ※1	
20:30	柔術 (湯浅)	special 菊田 早苗 グラップリング	柔術 (唐沢)	キック (井関)	【柔道】 (KAZZ)		
21:00	フリー スパーリング	special KEI 山宮 キック	フリー スパーリング	フリー スパーリング	フリー スパーリング		
21:30							
22:00	グラップリング (石川)	柔術 (丸本)	柔術 (唐沢)	キック (井関)	柔術 (湯浅)		
22:30	ブラッシュアップ/清掃 ※2	ブラッシュアップ/清掃 ※2	ブラッシュアップ/清掃 ※2	ブラッシュアップ/清掃 ※2	ブラッシュアップ/清掃 ※2		
23:00						フリートレーニング	フリートレーニング
23:30							
24:00	フリートレーニング (トレーナー不在)※1	フリートレーニング (トレーナー不在)※1	フリートレーニング (トレーナー不在)※1	フリートレーニング (トレーナー不在)※1	フリートレーニング (トレーナー不在)※1	フリートレーニング (トレーナー不在)※1	フリートレーニング (トレーナー不在)※1
24:30							
25:00							
25:30	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE

※1\_フリートレーニング時、プロ選手が練習している場合、試合等の観点から一般会員様は空きスペースでのご利用にご協力をお願いします。  
 ※2\_ブラッシュアップクラスとは日々のトレーニングでの悩み、質問をスタッフに直接聞いて解決をする時間です。また清掃に関しては、お時間ある会員様にもご協力頂きますと幸いです。  
 ※3\_ヨガクラスの講師は、女性指導者が担当します。  
 ※4\_ミットトレーニングはプロ選手が優先とはなりますが、一般会員様もご参加いただけます。  
 ※5\_初心者クラスは初心者の方向けの内容となっておりますが、皆様ご参加頂けます。また、初心者の方も全てのクラスにご参加頂けます。