

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
6:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	
6:30	Free	Free	Free	Free	Free	Free	Free	
10:00								
10:30								
11:00								
11:30								11:00~12:00 プロ練習
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30	15:30~16:30 プロ練習							
15:00								
15:30	15:30~16:30 プロ練習							
16:00	15:30~16:30 プロ練習							
16:30	16:00~17:00 柔術 (イゴールタナベ)							
17:00	17:00~18:00 Kids 柔術 (井関)	17:00~18:00 Kids キックボクシング (内村)	17:00~18:00 Kids 柔術 (北田)		17:00~18:00 Kids キックボクシング (板谷)	16:00~17:00 Kids 柔術 (井関)		
17:30						17:15~18:15 グラップリング (イゴールタナベ)		
18:00						Free		
18:30								
19:00	19:00~20:00 キックフィットネス (板谷)	19:00~20:00 MMA (内村)	19:00~20:00 キックフィットネス (石川)	19:00~20:00 キックフィットネス (小森)	19:00~20:00 柔術 (井関)			
19:30								
20:00	20:15~21:15 柔術 (山中)	20:15~21:15 キックフィットネス (内村)	20:15~21:15 グラップリング (米倉)	20:15~21:15 MMA (小森)	20:15~21:15 ミット&トレーニング (井関)			
20:30								
21:00	21:30~22:30 グラップリング (山中)	21:30~22:30 柔術 (丸本)	21:30~22:30 柔術 (米倉)	21:30~22:30 柔術 (井田)	21:30~22:30 MMA (板谷)			
21:30								
22:00								
22:30								
23:00	Free	Free	Free	Free	Free			
23:30								
24:00								
24:30								
25:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	
25:30								