

|       | 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  |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      |                                     |                                     |
| 10:00 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      | Free                                | Free                                |
| 10:30 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      |                                     |                                     |
| 11:00 |                                 |                                      | 11:00~12:00<br>プロ練習             |                                 |                                      | 11:00~12:00<br>キックボクシング<br>(内村)     | 11:00~12:00<br>柔術<br>(井関)           |
| 11:30 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      |                                     |                                     |
| 12:00 | Free                            | Free                                 | Free                            | Free                            | Free                                 | 12:30~13:30<br>キックボクシング<br>(内村)     | 12:30~13:30<br>キックボクシング<br>(井関)     |
| 12:30 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      |                                     |                                     |
| 13:00 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      | 14:00~15:00<br>グラップリング<br>(石川)      | 14:00~15:00<br>MMA<br>(内村)          |
| 13:30 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      |                                     |                                     |
| 14:00 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      | 15:30~16:30<br>ハードミットトレーニング<br>(石川) | 15:30~16:30<br>ハードミットトレーニング<br>(板谷) |
| 14:30 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      |                                     |                                     |
| 15:00 |                                 | 15:30~16:30<br>プロ練習                  |                                 | 15:30~16:30<br>プロ練習             | 15:30~16:30<br>プロ練習                  | 17:00~18:00<br>柔術<br>(杉原)           | 17:00~18:00<br>Kids 柔術<br>(井関)      |
| 15:30 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      |                                     |                                     |
| 16:00 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      |                                     |                                     |
| 16:30 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      |                                     |                                     |
| 17:00 | 17:00~18:00<br>Kids 柔術<br>(井関)  | 17:00~18:00<br>Kids キックボクシング<br>(内村) | 17:00~18:00<br>Kids 柔術<br>(北田)  |                                 | 17:00~18:00<br>Kids キックボクシング<br>(板谷) |                                     |                                     |
| 17:30 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      |                                     |                                     |
| 18:00 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      |                                     |                                     |
| 18:30 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      |                                     |                                     |
| 19:00 | 19:00~20:00<br>キックボクシング<br>(板谷) | 19:00~20:00<br>MMA<br>(内村)           | 19:00~20:00<br>キックボクシング<br>(石川) | 19:00~20:00<br>キックボクシング<br>(小森) | 19:00~20:00<br>キックボクシング<br>(板谷)      |                                     |                                     |
| 19:30 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      |                                     |                                     |
| 20:00 | 20:15~21:15<br>柔術<br>(山中)       | 20:15~21:15<br>キックボクシング<br>(内村)      | 20:15~21:15<br>グラップリング<br>(米倉)  | 20:15~21:15<br>MMA<br>(小森)      | 20:15~21:15<br>MMA<br>(板谷)           |                                     |                                     |
| 20:30 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      |                                     |                                     |
| 21:00 | 21:30~22:30<br>グラップリング<br>(山中)  | 21:30~22:30<br>柔術<br>(丸本)            | 21:30~22:30<br>柔術<br>(米倉)       |                                 | 21:30~22:30<br>柔術<br>(井関)            |                                     |                                     |
| 21:30 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      |                                     |                                     |
| 22:00 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      | Free                                | Free                                |
| 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 |                                 |                                      |                                 |                                 |                                      |                                     |                                     |