月曜日
火曜日
水曜日
木曜日
金曜日
土曜日
日曜日
CLOSE
6:00
6:30
10:00
10:30
11:00
11:30
12:00
12:30
13:00
13:30
14:00
14:30
15:00
15:30
16:00
16:30
17:00
17:30
18:00
18:30
19:00
19:30
20:00
20:30
21:00
21:30
22:00
22:30
23:00
23:30
24:00
24:30
25:00
25:30
Free
11:00～12:00 プロ練習
15:30～16:30 プロ練習
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）
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（内村）
19:00～20:00 キックフィットネス（小森）
19:00～20:00 柔術（井関）
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）
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）
11:00～12:00 テクニカルキック（内村）
12:15～13:15 キックフィットネス（内村）
13:30～14:30 グラップリング（唐沢）
14:45～15:45 MMA（唐沢）
16:00～17:00 柔術（イゴールタナベ）
17:15～18:15 グラップリング（イゴールタナベ）
11:00～12:00 柔術（米倉）
12:15～13:15 グラップリング（米倉）
13:30～14:30 MMA（内村）
14:45～15:45 キックフィットネス（内村）
16:00～17:00 Kids 柔術（井関）