タイムスケジュール

ビギナー = ●初級 ● ベーシック = 基礎 アドバンス = 上級

2025年7月7日~更新

月曜日/MON		火曜日/TUE	水曜日/WED	木曜日/THU	金曜日/FRI	土曜日/SAT	日曜日/SUN			
				11:00 ~ OPEN						
N O O N	11:00~12:30 BJJ & No-Gi オープンマット (※スタッフ不在のため要連絡)	11:00~11:30 OPEN MAT	11:00~11:30 OPEN MAT	11:00~11:30 OPEN MAT 11:00~12:30		11:00~11:30 OPEN MAT	11:00~12:30 パーソナルレッスン (※要予約) <u>当日キャンセル料 有り</u>			
		11:30~12:30 ストライキングビギナー NavE	11:30~12:30 キックFIT 60 ERIKA	11:30~12:30 キックFIT 60 ERIKA	BJJ & No-Gi オープンマット (※スタッフ不在のため要連絡)	11:30~12:30 キックFIT 60 ERIKA				
	CLOSE	12:30~14:30 FREE TRAINING	CLOSE	12:30~14:00 FREE TRAINING	CLOSE 14:00 ~ OPEN	12:30~14:30 FREE TRAINING	CLOSE			
	14:00~16:00 パーソナルレッスン (※要予約時間)	14:30~16:00 グラップリング (ノーギ) オールレベル NavE	14:00~16:00 パーソナルレッスン (※要予約時間)	14:00~14:50 ビューティーヨガ 50	14:30~16:00	14:30~16:00				
				15:00~15:50 シニアヨガ 50 HITOMI	グラップリング (ノーギ) オールレベル NavE	BJJ & No-Gi オープンマット (※スタッフ不在のため要連絡)				
		CI								
			17:50 ~ OPEN				14:00~21:00			
N I G H T	18:00~18:30 OPEN MAT 18:30~19:00	18:00~18:50 キックFIT 50 ERIKA	18:00~18:30 OPEN MAT 18:30~19:00 ストライキングビギナー	18:00~18:50 キックFIT 50 NavE	18:00~18:30 HIIT TRAINING 30 18:30~19:20	OPEN MMA 選手練習 (1F) (2F)	パーソナルレッスン (※要予約) <u>当日キャンセル料 有り</u>			
	19:00~19:50 キックFIT 50 ERIKA	19:00~19:50 ストライキングフリー	19:00~20:00 ストライキングミット&	19:00~19:50 ストライキング	キックFIT 50 ERIKA	※許可制				
		ミット&スパーリング (※自主練習)	ライトスパーリング NavE		19:30~20:15 19:30~20:20 ラウンドナイン MMAビギナー	ストライキングビギナー				
	20:00~21:30 MMA ベーシック& アドバンス 20:00~21:00 【女性専用】 キックFIT (2F)	20:00~21:00 ブラジリアン柔術ビギナー エイジ・カルロス	20:00~21:00 グラップリング ベーシック&ドリル	20:00~21:00 ブラジリアン柔術ビギナー ※第1・3木曜 松本一郎 ※第2・4木曜 OPマット		20:00~21:00 ストライキング ベーシック&アドバンス				
			NavE		20:30~21:30 キックFIT	西川直希(※要ギア着用)				
	磯嶋祥蔵 (1F) 21:00~21:30 OPEN MAT	ブラジリアン柔術アドバンス エイジ・カルロス	21:00~22:00 グラップリング	21:00~22:00 ブラジリアン柔術アドバンス ※第1・3木曜 松本一郎 ※第2・4木曜 OPマット	ボクシング クラス ERIKA		21:30 ~			
	21:30~22:00 MMAフリースパーリング		フリースパーリング NavE			祝日・5週目は、終日休館となります。 各クラス「見学・体験」等、				
	CLOSE 22:30 ~									

タイムスケジュール

2F「ケージスペース&ウエイトトレーニング」利用可能時間表

2025年7月7日~更新

月曜日/MON		火曜日/TUE	水曜日/WED	木曜日/THU	金曜日/FRI	土曜日/SAT	日曜日/SUN		
N O O N	CLOSE	11:00~16:00 FREE TRAINING	11:00~12:30 FREE TRAINING CLOSE	12:30~14:00 FREE TRAINING	CLOSE	11:00~17:30 FREE TRAINING	11:00~12:30 パーソナルレッスン (※要予約) 当日キャンセル料 有り CLOSE		
	14:00~16:00 パーソナルレッスン (※要予約時間)		14:00~16:00 パーソナルレッスン (※要予約時間)	14:00~16:00 ヨガクラス(1F) 実施中のため利用不可	14:00~16:00 FREE TRAINING				
		C							
				14:00~21:00					
N I G H T	18:00~20:00 FREE TRAINING	18:00~22:00 FREE TRAINING	18:00~22:00 FREE TRAINING	18:00~22:00 FREE TRAINING	18:00~22:00 FREE TRAINING	17:30~19:00 MMA選手練習 (2F) ※許可制 19:00~21:00 FREE TRAINING	パーソナルレッスン (※要予約) 当日キャンセル料 有り		
	20:00~21:00 キックFIT 60 【女性専用クラス】 ERIKA				19:30~20:20 MMAビギナー NavE 20:30~21:30 キックFIT 60				
					ERIKA	CLOSE	21:30 ~		
	18:00~20:00 FREE TRAINING				21:30~22:00 FREE TRAINING	祝日・5週目は、終日休館となります。 各クラス、施設の「見学・体験」等、			
	CLOSE │ 22:30 ~ お気軽にお問い合わせ下さい。								