

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT / holiday	SUN
10:00							
11:00	10:00~23:00 (月~日) パーソナルトレーニング受付中						
12:00							
13:00							OPEN 12:45
14:00			OPEN 13:45			OPEN 13:45	ビギナーキック ボクシングクラス 13:00~14:00
15:00			初心者クラス 14:00~15:00			ボクシング 女性限定クラス 14:00~15:00	ビギナーキック ボクシングクラス 14:30~15:30
16:00						フリーマット 15:00~16:00	
17:00	OPEN 16:45	OPEN 16:45	OPEN 16:45	OPEN 16:45	OPEN 16:45	ボクシング レギュラークラス 16:00~17:00	ビギナーキック ボクシングクラス 16:00~17:00
18:00	初心者・キッズ クラス 17:00~18:00	初心者・キッズ クラス 17:00~18:00	初心者・キッズ クラス 17:00~18:00	初心者・キッズ クラス 17:00~18:00	初心者・キッズ クラス 17:00~18:00		CLOSE 17:00
19:00	ボクシング レギュラークラス 18:30~19:30	フリーマット 18:00~19:00	ボクシング レギュラークラス 18:30~19:30	ボクシング レギュラークラス 18:30~19:30	柔術クラス 18:00~19:30	ボクシング レギュラークラス 17:30~18:30	CLOSE 18:30
20:00	ボクシング レギュラークラス 19:30~20:30	柔術クラス 19:00~20:00	ボクシング レギュラークラス 19:30~20:30				
21:00	プロ・上級者 クラス 20:30~22:00	ボクシング レギュラークラス 20:00~21:00	プロ・上級者 クラス 20:30~22:00	ボクシング レギュラークラス 20:00~21:00	ボクシング レギュラークラス 20:00~21:00		
22:00		ボクシング レギュラークラス 21:00~22:00		ボクシング レギュラークラス 21:00~22:00	ボクシング レギュラークラス 21:00~22:00		
	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00	CLOSE 22:00		

※フリーマットの時間はレッスン形式ではなく、ご自由に施設が使用出来る時間です（パーソナル可）。

※プロフェッショナルの方はなるべくフリーマットの時間にお越し下さい。

※祝日は土曜日のメニューとなりますのでお間違えないようご注意ください。