

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	close	10:00～12:00 フリーキック ボクシングミット	10:00～12:00 フリーキック ボクシングミット	close	10:00～12:00 フリーキック ボクシングミット	10:00～11:30 キッズ・ サンダー	10:00～12:00 フリーキック ボクシングミット
11:00							
12:00	12:00～15:30 プロクラス	12:00～15:30 プロクラス	12:00～15:30 プロクラス	close	12:00～15:30 プロクラス	12:00～14:00 フリーキック ボクシングミット	12:00～13:30 柔術
13:00							
14:00						14:15～15:15 グラップリング	14:00～15:00 キックボクシング
15:00							
16:00	16:00～18:00 フリーキック ボクシングミット	16:00～18:30 フリーキック ボクシングミット	17:00～18:30 キッズ・ サンダー	16:00～18:00 フリーキック ボクシングミット	16:00～18:00 フリーキック ボクシングミット	15:30～17:00 MMA	15:30～17:00 MMA
17:00							
18:00						close	
19:00	18:30～20:00 フリーキック ボクシングミット	18:30～20:30 グラップリング	18:30～20:00 MMA	18:30～20:00 フリーキック ボクシングミット	18:30～20:00 MMA		
20:00	20:00～22:00 MMA	20:30～22:00 MMA	20:00～22:00 柔術 (キックボクシング ミット対応可)	20:00～22:00 MMA	20:00～22:00 柔術 (キックボクシング ミット対応可)		
21:00							
22:00							