

	月	火	水	木	金	土	日
	ケージ マット	ケージ マット	ケージ マット	ケージ マット	ケージ マット	ケージ マット	ケージ マット
10						キッズキック 10:00-11:00	
11	プロ練 11:00-13:00	プロ練 11:00-13:00	プロ練 11:00-13:00	プロ練 11:00-13:00	プロ練 11:00-13:00		
12						キックボクシング オールレベル 11:30-12:45	
13						MMA オールレベル 13:00-14:15	
14						フリーマット 14:15-15:00	
15	セミパーソナル 15:00-16:15	セミパーソナル 15:00-16:15	セミパーソナル 15:00-16:15	セミパーソナル 15:00-16:15	セミパーソナル 15:00-16:15		
16							
17							
18	キッズレスリング 17:30-18:30	キッズキック 17:30-18:30	キッズ柔術 17:30-18:30	キッズキック 17:30-18:30	キッズ柔術 17:30-18:30		
19	レスリング ベーシック 18:45-19:30	キックボクシング ベーシック 19:00-20:00	MMA ベーシック 18:45-19:30	キックボクシング ベーシック 19:00-20:00	MMA ベーシック 18:45-19:30	キックボクシング ベーシック 19:00-20:00	
20	グラップリング スパーリング 19:30-20:15	キックボクシング スパーリング 20:00-21:00	MMA レギュラー 19:30-20:15	キックボクシング スパーリング 20:00-21:00	MMA レギュラー 19:30-20:15	キックボクシング スパーリング 20:00-21:00	
21	MMAレギュラー 20:30-21:45	セミパーソナル キックボクシング 21:00-21:45	MMA セミプロ練 20:15-21:30	キックボクシング ベーシック 20:15-21:15	ブラジリアン柔術 20:30-21:45	セミパーソナル キックボクシング 21:15-21:45	
22							