

	MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT		SUN	
	ゲージ	マット	ゲージ	マット	ゲージ	マット	ゲージ	マット	ゲージ	マット	ゲージ	マット	ゲージ	マット
9:00														
10:00											キックミット 10:00～10:45	キッズキック 10:00～10:50		
11:00											キックミット 11:00～11:45	キッズ グラップリング 11:00～11:50		
12:00												キック 12:00～12:45		
13:00												キックスパー 12:45～13:30		
14:00											MMA 14:00～14:45			
15:00		キックミット 15:00～16:00		キックミット 15:00～16:00		MMAビギナー 15:00～16:00		キックミット 15:00～16:00		キックミット 15:00～16:00	MMAスパー 14:45～15:30			
16:00		フリーマット 16:00～17:00		フリーマット 16:00～17:00		フリーマット 16:00～17:00		フリーマット 16:00～17:00		フリーマット 16:00～17:00				
17:00		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				
18:00														
19:00	レスリング 18:45～19:30	キック 18:45～20:15	MMA セミプロ連 18:45～20:15	キックミット 18:45～19:15	MMA 18:45～19:15	キック 18:45～20:15	MMA セミプロ連 18:45～20:15	キックミット 18:45～19:15	MMA セミプロ連 18:45～20:15	キック 18:45～20:15				
20:00	グラップリング スパー 19:30～20:15			グラップリング ビギナー 19:30～20:15	MMAスパー 19:30～20:15			レスリング ビギナー 19:30～20:15						
21:00	MMA セミプロ連 20:30～22:00	グラップリング ビギナー 20:30～21:15	グラップリング 20:30～22:00	キック 20:30～22:00	MMA セミプロ連 20:30～22:00	グラップリング ビギナー 20:30～21:15	グラップリング 20:30～22:00	キック 20:30～22:00	MMAビギナー 20:30～20:30	グラップリング ビギナー 20:30～21:30				
22:00		キックミット 21:30～22:00				キックミット 21:30～22:00			フリーマット 21:30～22:00	フリーマット 21:30～22:00				