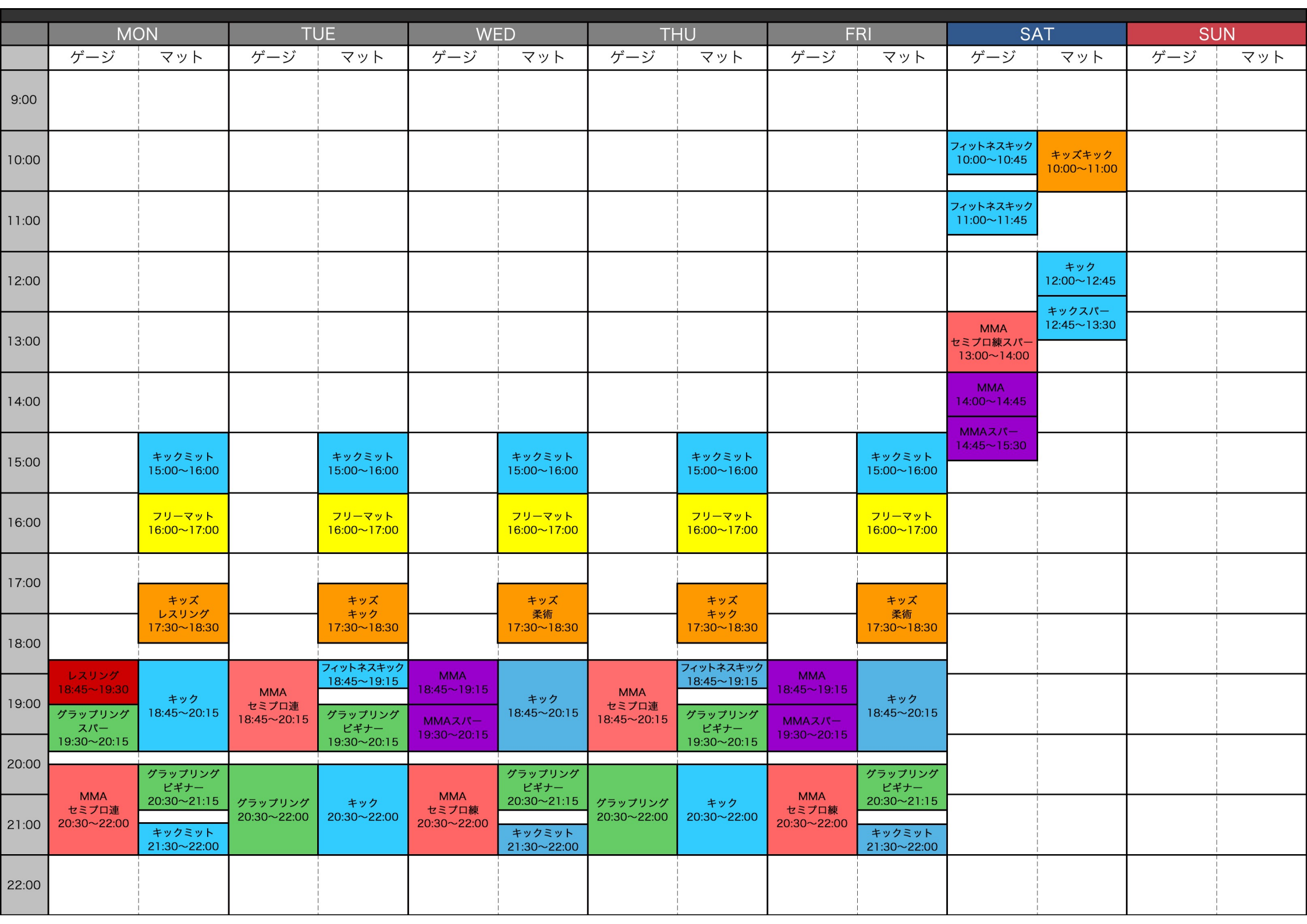
MON
TUE
WED
THU
FRI
SAT
SUN
ゲージ
マット
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
フィットネスキック 10:00〜10:45
キッズキック 10:00〜11:00
フィットネスキック 11:00〜11:45
キック 12:00〜12:45
キックスパー 12:45〜13:30
MMA セミプロ練スパー 13:00〜14:00
MMA 14:00〜14:45
MMAスパー 14:45〜15:30
キックミット 15:00〜16:00
フリーマ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