

TIME TABLE

	月	火	水	木	金	土	日
11:00		11:00~12:00 キックボクシング 基礎★		11:00~12:00 キックボクシング 基礎★			11:00~12:30 キックボクシング 基礎・一般★
12:00							
12:30	<p>入会したら全クラス通い放題！！（一般コースの場合） ★は体験可能クラスです。★のクラスは全くの初心者でも0からご指導いたしますので安心してご参加下さい。</p>						
19:00	19:00~20:00 キックボクシング 初心者★	19:00~20:00 女子ダイエット キックボクシング ★	19:00~20:30 キックボクシング 基礎・一般★	19:00~20:00 女子ダイエット キックボクシング ★	19:00~20:30 キックボクシング 基礎・一般★	19:00~20:30 キックボクシング ★	
20:00	20:00~21:30 キックボクシング 基礎・一般★	20:00~21:30 キックボクシング 基礎・一般★		20:00~21:30 キックボクシング 基礎・一般★			20:00~21:30 キックボクシング 基礎・一般★
20:30			20:30~21:30 総合格闘技 /寝技基礎 /レスリング基礎 ★		20:30~21:30 総合格闘技 /寝技基礎 /レスリング基礎 ★	20:30~21:30 総合格闘技 /組技 (スパーリング)	
21:30	自由練習 (キック・総合共通)	自由練習 (キック・総合共通)	自由練習 (キック・総合共通)	自由練習 (キック・総合共通)	自由練習 (キック・総合共通)	自由練習 (キック・総合共通)	
22:30	閉 館						