

TIME SCHEDULE

	月曜日 MON	火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	土曜日 SAT	日曜日 SUN
19:00	フリーマット 19:00 - 19:30	フィットネス・キック 19:15 - 20:00	打撃 19:00 - 20:30	フィットネス・キック 19:15 - 20:00	フィットネス・キック 19:15 - 20:00	柔術 スパーリング 19:00 - 21:00	
20:00	柔術基本 20:00 - 21:30	柔術基本 20:00 - 21:15		柔術基本 20:00 - 21:15	打撃 スパーリング 20:00 - 20:45		
21:00		柔術 スパーリング 21:15 - 22:00	柔術一般 20:30 - 22:00	柔術 スパーリング 21:15 - 22:00	クラップリンク 20:45 - 22:00		
22:00	フリーマット 21:30 - 22:00						

※年末年始、祝日は基本的に休館となります