

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
13:00 ~	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			CLOSE
14:00 ~								
14:00 ~	ミットトレーニング 一般・女子	ビギナー 大野/木下	ミット トレーニング 一般・女子		ミット トレーニング 一般・女子	KIDS 大野 憲		
15:00 ~								
16:00 ~				FREE				
16:00 ~	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習		FREE
17:00 ~								
17:00 ~								
18:00 ~								
18:00 ~								
19:00 ~	ベーシック 左右田 泰臣	KIDS 大野/松村		ビギナー 塚越/家元	ミット トレーニング 一般 女子	K-1 大宮司 進	ボクシング 清水 ヒロシ	
20:00 ~	ムエタイ 山崎/城戸	ビギナー 藤橋/金城	レディース フィットネス	FREE	ベーシック 左右田 泰臣	レディース 大野 憲		
21:00 ~	ミット トレーニング プロ・一般・ 女子			ミット トレーニング プロ・一般・ 女子	ミット トレーニング プロ・一般・ 女子			
22:00 ~						CLOSE		
22:00 ~	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			
23:00								

ミットトレーニング(一般・女子)  
マンツーマンでトレーナーがミットを持って指導します  
一般・女子会員だけが参加可能な時間となります

ミットトレーニング(プロ・一般・女子)  
マンツーマンでトレーナーがミットを持って指導します  
全会員が参加出来る時間となります

プロ練習  
プロ・プロ志望会員のトレーニングとなり参加は許可製になります  
(FREEトレーニングでの参加可能)

FREE

自主トレーニングの時間となります  
ビギナー ダイエット

入会当初から参加可能なクラスとなります  
ベーシック

ビギナークラス20回以上参加後、参加可能なクラスとなります  
ムエタイ ボクシング K-1

ベーシッククラス20回以上参加後、参加可能なクラスとなります  
レディースフィットネス/FREE FREE

女性限定の時間となります、レディースフィットネスの時間はトレーナーとのセミパーソナルトレーニングの時間となります