

月	火	水	木	金	土	日・祝	
フィットネス 10：00～16：00	パーソナル トレーニング (要予約)	フィットネス 10：00～16：00	パーソナル トレーニング (要予約)	フィットネス 10：00～16：00	フィットネス 10：00～12：00	close	
					close		
close		フィットネス 13：00～17：00					
open 18:30～		選手練習 17：00～19：00					
MMAグラップリング	MMAストライキング	MMAテイクダウン	MMAグラップリング	MMAストライキング	close		
19：00～20：30	19：00～20：30	19：00～20：30	19：00～20：30	19：00～20：30			
グラップリング&MMA スパー	ストライキング&MMA スパー	MMAアドバンス	グラップリング&MMA スパー	ストライキング&MMA スパー			
20：30～22：00	20：30～22：00	20：30～22：00	20：30～22：00	20：30～22：00			