

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|---|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| 13:00 | パーソナル トレーニング 13:00～ 18:00 (予約制) | | | | | ベーシック キックボクシング 13:30～14:45 | ベーシック MMA 13:30～14:45 |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | CLOSE 16:00～17:50 | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | グラップリング 18:00～19:30 | CLOSE 16:00～ |
| 19:00 | ベーシック キックボクシング 19:00～20:15 | ベーシック MMA 19:00～20:15 | キックボクシング フィット 19:00～20:15 | ベーシック キックボクシング 19:00～20:15 | キックボクシング フィット 19:00～20:15 | | |
| 20:00 | MMA 20:30～21:45 | グラップリング テクニク 20:30～21:45 | ベーシック MMA 20:30～21:45 | グラップリング 20:30～21:45 | キックボクシング 20:30～21:45 | | |
| 21:00 | | | | | | CLOSE 20:00～ | |
| 22:00 | CLOSE 22:00～ | CLOSE 22:00～ | CLOSE 22:00～ | CLOSE 22:00～ | CLOSE 22:00～ | | |