	月	火	水	木	金	土
11：00～	11：00～12：00 ルーシーダットン	11：00～12：00 ほぐし	指導者向け講習会	11：00～12：00 キックアウト		13：00 OPEN
11：30～						
12：00～						
12：30～	12：30～13：30 ほぐし	12：30～13：30 ルーシーダットン				
13：00～				プロパーソナル練習 ※要予約	プロパーソナル練習 ※要予約	13：00～14：30 打撃の学校（上級）
13：30～	プロパーソナル練習 ※要予約		13：30～14：30 体幹ストレッチ			
14：00～		14：00～15：30 空手			14：00～15：00 空手	
14：30～			プロパーソナル練習 ※要予約			
15：00～					プロパーソナル練習 ※要予約	15：00～16：00 打撃の学校
15：30～		プロパーソナル練習 ※要予約				
16：00～						プロパーソナル練習 ※要予約
17：30～		17：30～18：45 ジュニア空手	17：30～18：15 打撃の学校		17：30～18：45 ジュニア空手	
18：00～				18：00～19：00 ジュニア空手		18：00～ 19：30 空手
18：30～	18：30～19：30 ルーシーダットン					18：00～ 19：30 キックボクシング
19：00～		ジュニア空手　強化コース	プロパーソナル練習 ※要予約		ジュニア空手　強化コース	
19：30～						
20：00～	20：00～21：15 空手	20：00～ 21：30 キックボクシング	20：00～ 21：15 空手	20：00～ 21：15 空手	20：00～ 21：30 キック ボクシング	20：00～21：00 グラップリング
20：30～		20：00～ 21：15 空手形クラス	20：00～ 21：15 柔術		20：00～ 21：00 組手研究 クラス	
21：00～				20：45～ 21：45 ボクシング		
21：30～						
22：00～						