

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日	
NOON	11:00 ~ OPEN							
	ストライキング ビギナー 11:00 ~ 12:00 NavE	脳洗淨 100 11:00 ~ 13:00 RIE (※要予約 別途料金)	親子DE・ヨガ 60 11:00 ~ 12:00 YUKARI (※毎月 第3水曜日 開講)	MMA選手練 (プロ・アマチュア) 11:00 ~ 13:00 (※要連絡)	キックFIT 60 11:00 ~ 12:00 ERIKA	ストライキング アドバンス 11:00~12:00 NavE (1F)	ボディメイク エクササイズ 11:00~12:00 ERIKA (2F)	パーソナル & 各種手続き 11:00 ~ 14:00 (※予約時のみ開館) 当日キャンセル料 有
	OPEN MAT オープンマット 12:00 ~ 13:00		OPEN MAT オープンマット 12:00 ~ 13:00		OPEN MAT オープンマット 12:00 ~ 13:00	OPEN MAT オープンマット 12:00 ~ 13:00		
	CLOSE 13:00 ~ 14:00							
	パーソナル & 各種手続き 14:00 ~ 17:00 (※予約時のみ開館)	パーソナル & 各種手続き 14:00 ~ 17:00 (※予約時のみ開館)	パーソナル & 各種手続き 14:00 ~ 17:00 (※予約時のみ開館)	パーソナル & 各種手続き 14:00 ~ 17:00 (※予約時のみ開館)	パーソナル & 各種手続き 14:00 ~ 17:00 (※予約時のみ開館)	パーソナル & 各種手続き 14:00 ~ 17:00 (※予約時のみ開館)	【女性限定】 キックFIT 体験会 60 14:00 ~ 15:00 ERIKA (※毎月 第3日曜日 開講)	
	CLOSE 17:00 ~ 18:00							
NIGHT	18:00 ~ OPEN							
	キックFIT 50 18:00 ~ 18:50 ERIKA	キックFIT 50 18:00 ~ 18:50 NavE	OPEN MAT オープンマット 18:00 ~ 18:30	キックFIT 50 18:00 ~ 18:50 ERIKA	OPEN MAT オープンマット 18:00 ~ 18:30	MMA選手練習 (プロ・アマチュア) 17:00 ~ 18:30 (※要連絡)		
	ラウンドナイン 45 19:00 ~ 19:45 ERIKA	グラップリング ビギナー 19:00 ~ 20:00 NavE	ストライキング ビギナー 18:30 ~ 19:30 NavE	ビューティーヨガ 50 19:00 ~ 19:50 HITOMI	美尻&エクササイズ 30 18:30 ~ 19:00 ERIKA	OPEN MAT オープンマット 18:30 ~ 19:30	パーソナル & 各種手続き 15:00 ~ 21:00 (※予約時のみ開館) 当日キャンセル料 有	
	K-1クラス 20:00 ~ 21:30 蓑田克己	グラップリング ベーシック&ドリル 20:00 ~ 21:00 NavE	ストライキングライトスパー 19:30 ~ 20:00 NavE	ブラジリアン柔術ビギナー 20:00 ~ 21:00 ※第1・3木曜 松本一郎 ※第2・4木曜 西川直希	キックFIT 50 19:00 ~ 19:50 ERIKA	ブラジリアン柔術 ベーシック&アドバンス 19:30 ~ 21:00 ※第1・3土曜 西川直希 ※第2・4土曜 休 講		
	OPEN MAT オープンマット 21:30 ~ 22:00	グラップリング スパーリング 21:00 ~ 22:00 NavE	OPEN MAT オープンマット 20:00 ~ 20:30	ブラジリアン柔術アドバンス 21:00 ~ 22:00 ※第1・3木曜 松本一郎 ※第2・4木曜 西川直希	ボクシングクラス 20:00 ~ 21:30 塩谷尚也			
	CLOSE 23:00 ~							
						CLOSE 21:30 ~	営業時間外も「見学・体験」等 お気軽にお問い合わせ下さい。	

「オープンマット」の時間は、マットスペース (1F) を自由にご利用いただけます。(※ストレッチや自主練など!) “24hメンバーシップ”の方はクラス時間外も自由にご利用いただけます。
 【パーソナルレッスン】や【各種お手続き】はクラス時間内や営業時間外もご予約可能ですのでスタッフまでお気軽にお問い合わせ下さい。

※各クラス、インストラクターの都合により【休講・変更】する場合がありますがご了承下さい。「祝日」は、“終日休館”となりますのでお間違えのないようお願い致します。
 ※予約コンテンツ「パーソナルレッスン | 美容エステ | リラクゼーション」等は、完全予約制となります。ご予約や詳細についてはスタッフまでお問い合わせ下さい。