

	月	火	水	木	金	土	日	祝
12:00		シェイプアップクラス&K-1クラス					プロクラス 12:00~14:00	FREE 12:00~16:30
13:00		プロクラス 13:00~16:00					無料体験会 空手 (少年・大人)	
14:00								
15:00								
16:00		無料体験会					シェイプアップ &K-1クラス	
17:00	FREE 17:00~21:00	空手(少年)	K-1(少年)	空手(少年)	K-1(少年)	シェイプアップ &K-1クラス 17:00~18:00		
18:00		シェイプアップ&K-1ク ラス 18:30~19:30 19:45~20:45 21:00~22:00		空手(大人) 18:30~20:00	シェイプアップ &K-1クラス 18:30~19:30 19:45~20:45 21:00~22:00	18:00~19:00		
19:00				シェイプアッ プ &K-1クラス 20:00~21:00 21:00~22:00				
20:00								
21:00								
22:00								