

	月	火	水	木	金	土	日	祝	
12:00	12:00~13:00 エクササイズ& K-1クラス	12:00~13:00 K-1レディース クラス	12:00~13:00 エクササイズ& K-1クラス	12:00~13:00 エクササイズ& K-1クラス	12:00~13:00 K-1レディース クラス	12:00~13:30 K-1空手 (キッズ)	12:00~13:00 エクササイズ& K-1クラス	12:00~13:00 エクササイズ& K-1クラス	
13:00	FREE	13:00~14:00 K-1空手 (一般)	FREE	FREE	FREE	FREE			
14:00									
15:00	14:00~16:30 プロクラス	14:00~16:30 プロクラス	14:00~16:30 プロクラス	14:00~16:30 プロクラス	14:00~16:30 プロクラス	14:00~16:00 プロアマ選手 合同クラス	FREE	FREE	
16:00									
17:00							17 : 00 CLOSE		
18:00	17:30~18:30 K-1空手(キッズ)	17:30~18:30 K-1空手(キッズ)	17:30~18:30 K-1空手(キッズ)	17:30~18:30 K-1空手(キッズ)	17:30~18:30 K-1空手(キッズ)		<ul style="list-style-type: none"> <li>・営業時間中サンドバッグエリアはいつでも利用可能です。</li> <li>・全クラス途中参加、途中退出可能です。</li> <li>・営業終了時間までにチェックアウトできるようにお願いいたします。</li> <li>・エクササイズ&amp;K-1クラスはグローブとレガースの着用を推奨します。(グローブのみでも可)</li> <li>・プロアマ選手合同クラスは14~16オンスグローブ、ニーガード、レッグガード、ファールカップ(男子)、マウスピースが必要です。(ジムで購入可能)</li> <li>・プログラムは大会、イベント開催により変更する場合があります。</li> </ul>		
19:00	19:00~20:00 エクササイズ &K-1クラス	19:00~20:00 K-1レディースクラス (サンドバッグエリア) エクササイズ& K-1クラス	19:00~20:00 エクササイズ& K-1クラス	19:00~20:00 エクササイズ& K-1クラス	19:00~20:00 エクササイズ& K-1クラス	18:00~19:00 エクササイズ& K-1クラス			
20:00	20:15~21:15 エクササイズ& K-1クラス	20:15~21:15 エクササイズ& K-1クラス	20:15~21:15 エクササイズ& K-1クラス	20:15~21:15 エクササイズ& K-1クラス	20:15~21:15 エクササイズ& K-1クラス				
21:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE				
22:00	22 : 00 CLOSE								