

	月	火	水	木	金	土	日
10:00		ベーシック(基礎)	フリー スパー			ベーシック(基礎)	スパーリングクラス
11:00		11:00~ ~12:00	11:00~ ~12:00			10:30~11:30	10:30~11:30
12:00						オープンマット	
13:00			最初のクラス開始30分前から開館します 最終クラス終了30分後から閉館します。				打ち込みクラス
14:00							ダイエットキック
15:00						キッズクラス	12:45~13:30
16:00						15:00~16:00	
17:00			キッズクラス	キッズクラス		ビギナークラス	
18:00			17:00~18:00	17:00~18:00		16:30~17:15	
19:00	ベーシック(基礎)		オープン マット	ビギナー クラス			
20:00	レギュラー(一般)	スパーリングクラス	19:00~ ~20:15	19:30~ ~20:15			
21:00	20:00~21:00	19:30~20:30		スパーリングクラス		オープンマット	
22:00	オープンマット	ベーシック(基礎)	レギュラー(一般)	20:00~21:00		19:30~21:00	
	21:00~22:00	21:00~22:00	20:30~21:30	アドバンスクラス			
22:30			オープンマット	21:15~22:00		(当日12時まで に責任者不在の場合 休講となります。)	
			21:30~22:00				

休
館
日