

月	火	水	木	金	土
フリートレーニング 10:00~17:00	フリートレーニング 10:00~12:30	X	フリートレーニング 10:00~17:00	フリートレーニング 10:00~12:30	フリートレーニング 10:00~19:00
	ボクササイズ準備			ボクササイズ準備	
	キックボクササイズ (タイガー) 13:00~14:00	キックボクササイズ (タイガー) 13:00~14:00			
	フリートレーニング 14:00~17:30	フリートレーニング 14:00~17:30			
ジュニア準備 17:00~	ジュニア準備 17:30~	フリートレーニング 13:00~19:30	ジュニア準備 17:00~	ジュニア準備 17:30~	
ジュニア (Aクラス) 17:30~19:00	ジュニア (Bクラス) 18:00~19:30		ジュニア (Aクラス) 17:30~19:00	ジュニア (Bクラス) 18:00~19:30	
ボクササイズ準備					
キックボクササイズ (レディース) 19:30~20:30			ボクササイズ準備	フィジカルトレーニング 19:30~20:00	
フリートレーニング 20:40~22:00	一般クラス 20:00~21:30	キックボクササイズ (レディース) 20:00~21:00	スパーリング ミットクラス 20:00~21:00	一般クラス 20:00~21:30	X
	フリートレーニング 21:30~22:00	フリートレーニング 21:10~22:00	フリートレーニング 21:00~22:00	フリートレーニング 21:30~22:00	