

# TIME TABLE 2024.11～

緑色の時間が営業時間となります。2階のトレーニングルームは営業時間内いつでも利用可能です。  
試合出場・イベント開催時等に臨時休館する場合があります。

月-MON-	火-TUE-	水-WED-	木-THU-	金-FRI-	土-SAT-	日-SUN-			
9:00					CLOSE	CLOSE	9:00		
10:00					ムエタイ・キック ビギナー 10:00～11:00	ダイエット 10:00～11:00	10:00		
11:00					フリー練習	フリー練習	11:00		
12:00								12:00	
13:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE					13:00
14:00					柔術 オールレベル 14:00～15:00	MMA ビギナー 14:00～15:00	14:00		
15:00					フリー練習	フリー練習	15:00		
16:00								16:00	
17:00	フリー練習	フリー練習	フリー練習	フリー練習					17:00
18:00					CLOSE	CLOSE	18:00		
19:00	ダイエット 18:30～19:30	ダイエット 19:00～20:00	ダイエット 18:30～19:30	ダイエット 19:00～20:00					19:00
20:00	柔術 19:30～20:30	MMA ビギナー 20:00～21:00	ムエタイ・キック ビギナー 19:30～20:30	MMA ビギナー 20:00～21:00					20:00
21:00	柔術 フリースパー 20:30～21:30		ムエタイ・キック エキスパート 20:30～21:30						21:00
22:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE			22:00		
23:00							23:00		

休館日



山梨県甲府市国母7丁目12-43

TEL : 090-4715-3217

WEB : <http://fourrhombus-kokubo.com/>

