

TIME TABLE 2026.3〜

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	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	10:00 開館	9:00				
10:00	フリー練習	フリー練習	フリー練習	フリー練習	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		ダイエット 10:30~11:30		ダイエット 10:30~11:30		11:00					
12:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	フリー練習	フリー練習	12:00				
13:00					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					15:00						
16:00	休館日	フリー練習	フリー練習	フリー練習	16:00 閉館	16:00 閉館	16:00				
17:00							17:00				
18:00							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	21:00			
22:00							22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00 閉館	22:00
23:00							23:00				

