



月	火	水	木	金	土	日
					RUNNERS CLUB 8:30 ~ 9:20 <small>無料</small>	
				太極拳 9:00 ~ 10:00	ジュニア空手 (3歳~小学生) 9:30 ~ 10:30	
				朝ヨガ 10:00 ~ 11:00	キックボクシング 10:30 ~ 11:30	
				吹矢 11:00 ~ 12:00		
レディース ボクシング 10:30 ~ 11:30		定 休 日				ボクシング 13:00 ~ 14:00
						古武術 (棒術) 14:00 ~ 15:00
古武術 (棒術) 14:30 ~ 15:30						シニアボクシング 15:00 ~ 16:00
16:00 OPEN						親子 キックボクシング 16:00 ~ 17:00
ジュニア空手 (3歳~未就学児) 16:00 ~ 17:00	17:00 OPEN			17:00 OPEN	17:00 OPEN	17:00 CLOSE
ジュニア空手 (小学生) 17:00 ~ 18:00					ジュニア ボクシング 17:00 ~ 18:00	
			ジュニア キックボクシング 18:30 ~ 19:30	ジュニア ストリートダンス 18:30 ~ 19:30		
	ジュニア空手 (小中学生) 19:00 ~ 20:00		ボクササイズ 19:30 ~ 20:30	ストリートダンス 19:30 ~ 20:30		
キックボクシング 20:00 ~ 21:00	キックボクシング 20:00 ~ 21:00		ボクシング 20:30 ~ 21:30	古武術 (棒術) 19:30 ~ 20:30		
古武術(護身術) 21:00 ~ 22:00	総合格闘技 21:00 ~ 22:00		21:30 CLOSE	21:30 CLOSE		

※ OPEN時間の記載のない日は、レッスン開始15分前にオープンいたします。

※ 無料のプログラムは会員以外の方も無料で参加いただけます。