

2021年 ≪Aスタジオ/スケジュール≫							
月	火	水	木	金	土	日	
18:00 OPEN					AM9:30 OPEN		
オープンマット	振替稽古 荒井・七郷・蒲町 ジュニア 18:00-19:00 全帯合同クラス	オープンマット	オープンマット	振替稽古 荒井・七郷・蒲町 ジュニア 18:00-19:00 白帯・紫帯クラス	ジュニアクラス 10:00-10:50 白青帯・ご父兄	TRY空道 ビギナー&ライト 10:30-11:30 白青帯・シニア・女性	
フィットネス キックボクシング 19:00 - 19:40 女性クラス	オープンマット		フィットネス キックボクシング 19:00 - 19:50 女性クラス	振替稽古 荒井・七郷・蒲町 ジュニア 19:00-20:00 青帯以上クラス	フィットネス キックボクシング 11:10 - 12:00 女性クラス	MMA空道 11:45-13:15	
ブラジリアン柔術 ビギナー 19:45-20:45	TRY空道 レギュラー 19:45-20:45	TRY空道 ビギナー スパーリング 19:45-20:45 白青帯・シニア・女性	TRY空道 ビギナー&ライト 20:00-20:50 白青帯・シニア・女性	ブラジリアン柔術 レギュラー 20:00-21:00	オープンマット		
					TRY空道 レギュラー 15:00-16:30		
レスリング レギュラー 21:00-22:00	柔道 レギュラー 21:00-22:00	柔道 ビギナー 21:00-22:00	TRY空道 アドバンス スパーリング 21:00-22:00	柔術& グラップリング フリースパー 21:00-22:00	ジュニアクラス 17:00-18:00	14:00 CLOSE	
CLOSE							

◇営業時間 / 平日) 18時-22時、土) 9時30分-18時、日) 9時30分-14時

◇休館日 / 祝日、第5週目(29日、30日、31日)

2021年 ≪Bスタジオ/スケジュール≫

月	火	水	木	金	土	日
18:00 OPEN					9:30 OPEN	
					キックボクシング ベーシック 11:10 - 12:00	
						14:00 CLOSE
					18:00 CLOSE	
CLOSE						

◇営業時間 / 平日) 18時 - 22時、土) 9時30分 - 18時、日) 9時30分 - 14時

◇休館日 / 祝日、第5週目(29日、30日、31日)