

WEEKLY TABLE

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00							
10:00	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	キッズBJJ 9:00~10:30 小林
11:00							BJJ 10:30~12:30 小林
12:00				ビギナーキックボクシング 11:30~12:30 予約制(岩城)			
13:00							オープンマット
14:00							
15:00						キッズBJJ 14:30~16:00 小林	
16:00							
17:00	キッズキックボクシング 17:00~18:15 岩城			キッズBJJ 16:30~18:00 小林		レディースキック 16:45~17:45 岩城	
18:00			キッズキックボクシング 17:30~18:45 岩城		キッズキックボクシング 17:30~18:45 岩城	ビギナーキックボクシング 18:00~19:15 岩城	
19:00	ビギナーキックボクシング 18:30~19:45 岩城		シェイプアップ 19:00~19:40 岩城	BJJ 18:30~20:00 小林	キックボクシング 19:00~20:00 岩城		
20:00	MMA 20:00~21:00 小林	選手クラス 19:20~20:30 辻	ビギナーキックボクシング 19:45~21:00 岩城				
21:00	グラップリング 21:00~22:30 小林	BJJ 20:45~22:30 小林			BJJ 20:15~22:00 小林	BJJ 20:30~22:00 宮保	
22:00							
23:00							