

月	火	水	木	金	土	日
休館日	open 19:30	open 18:00	open 18:00	open 19:30	open 09:00	open 09:00
		オープンマット (ジムワークタイム) 18:00-18:45			オープンマット (ジムワークタイム) 09:00-10:30	
		graf kick 40 (女性格闘技クラス) 18:45-19:20 ☆	オープンマット (ジムワークタイム) 18:00-20:00		09:00-14:00	トラディショナル空道 (基本・移動稽古・スパー) 10:30-11:30 ☆☆
	トライ空道 75 (基本・移動稽古・ミット) 19:45-21:00 ☆☆	アクティブストライク (ミットアドバンスクラス) 20:00-21:00 ☆☆☆	テイクダウンオブ空道 (柔道クラス) 20:00-21:00 ☆☆	グラップリングオブ空道 (柔術テクニッククラス) 20:00-21:00 ☆☆	トライ空道 90 (基本・移動稽古・スパー) 19:30-21:00 ☆☆	はじめての格闘空手 (テクニック&ライトスパー) 12:30-13:10 ☆☆
	トライ空道 30 (ビギナースパークラス) 21:10-21:40 ☆	リアル空道 (着衣総合スパークラス) 21:15-22:00 ☆☆☆	テイクダウンオブ空道 (レスリングクラス) 21:10-22:00 ☆☆	リアル空道 (柔術スパー&ノーギスパー) 21:00-22:30 ☆☆	極めて勝つ！空道 (サブミッションクラス) 21:10-22:00 ☆	オープンマット (ジムワークタイム) 13:10-14:00
	はじめての格闘空手 (テクニック&ライトスパー) 21:50-22:30 ☆☆	リアル空道 (柔術スパークラス) 22:00-22:30 ☆☆	リアル空道 (ノーギスパークラス) 22:00-22:30 ☆☆		リアル空道 (寝技フリースパークラス) 22:00-22:30 ☆☆	close 14:15
	close 22:45					

《練習強度を表す☆マークの説明》 ☆ → 初心者向け格闘技クラス。格闘技の基本からじっくり学びたい方にお勧め！。低体力者の方でも気軽に参加できます。

☆☆ → 初心者、中級者向け格闘技クラス。応用から実践まで習得するクラス。 / ☆☆☆ → 選手権クラス。上級者・格闘技経験者向けのハイレベル格闘技クラス。