

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
06:30			朝ヨガ (予約制) 6:30~7:15			朝ヨガ (予約制) 6:30~7:15	
07:00							朝ヨガ (予約制) 7:00~7:45
07:30							
08:00							
08:30							
09:00							体幹トレーニング 9:00~10:00
09:30							
10:00				幼児体育 さといも園			
10:30							BJJ オールレベル 10:30~12:00
11:00							
11:30				優しいヨガ KEIKO先生 11:30~12:30			
12:00			パーソナル 出張 グループ 各種レッスン (予約 制)			パーソナル 出張 グループ 各種レッスン (予約 制)	
12:30							
13:00				ピラティス KEIKO先生 13:00~14:00			
13:30							
14:00							
14:30							
15:00				女性 キックボクシング 15:00~15:45			
15:30							
16:00							
16:30				柔術体育 16:30~17:30			柔術体育 16:30~17:30
17:00		パーソナル 出張 グループ 各種レッスン (予約 制)					
17:30			柔術体育 17:30~18:30				
18:00	体幹トレーニング 18:00~19:00						BJJ 初心者 18:00~19:00
18:30				ハワイアンヨガ 18:30~19:30	パーソナル 出張 グループ 各種レッスン (予約 制)	体幹トレーニング 18:30~19:30	BJJ オープンマット
19:00							
19:30	ハワイアンヨガ 19:30~20:30						
20:00		BJJ オールレベル 20:00~21:30	キックボクシング 20:00~21:00	BJJ 初心者 20:00~21:00		BJJ 初心者 20:00~21:00	総合格闘技 19:30~21:00
20:30							
21:00				BJJ オールレベル 21:00~22:00		BJJ オールレベル 21:00~22:00	
21:30							
22:00							