

通常クラス 時間割

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
17:00						
18:00			17:30～ キッズ 修斗			
19:00	19:00～ キッズ 運動	19:00～ ビギナー 総合格闘技修斗	19:00～ ビギナー 打撃	19:00～ 女性打撃	19:00～ オヤジ 打撃	19:15～ キッズ 柔術
20:00	20:00～ 柔術	20:30～ 総合格闘技修斗	20:30～ 寝技 / 柔術	20:00～ ビギナー 寝技	20:00～ 打撃	20:30～ 柔術 打込み
21:00	20:00～ 女性 柔術		20:30～ 女性 寝技			20:00～ フリー
22:00	23:00 CLOSED					

特別クラス 時間割

デイトタイムキッククラス	毎週水曜 11:00～12:30 第2・4土曜 11:00～12:00 ※ビジター参加可能
KICK OUTクラス	水曜 (月2回) 19:30～20:30 ※ビジター参加可能
チーム闘角練習	隔週土日 9:00～12:00
ボクシングクラス	水曜 (月1回) 19:30～22:00
大凜塾	毎週水曜 16:00～22:00 隔週土日 9:00～11:00
書道教室	月曜 (月3回) 16:00～18:00