

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|---------|--|-----|----------------|-----|------|---------------|-----|
| 11 : 30 | 11 : 30 OPEN | | | | | CLOSE | |
| 12 : 00 | | | | | | | |
| 13 : 00 | KICKBOXING TRAINING | | | | | | |
| 13 : 30 | キックボクシングトレーニング | | | | | | |
| 14 : 00 | 営業時間内であれば何時でも「ミット打ち」を中心とした | | | | | | |
| 14 : 30 | メニューでトレーナーが各々の目的（選手志向、エクササイズ、健康志向・・・）に | | | | | 13 : 30 OPEN | |
| 15 : 00 | 合わせて指導いたしますので好きな時間にお越しください。 | | | | | | |
| 16 : 00 | ※MMAの練習はクラス時間枠でお越しください | | | | | | |
| 17 : 00 | | | | | | | |
| 17 : 30 | KIDS | | KIDS | | KIDS | | |
| 18 : 00 | | | | | | | |
| 18 : 30 | | | | | | | |
| 19 : 00 | | | | | | 19 : 00 CLOSE | |
| 20 : 00 | | | MMA (総合格闘技) | | MMA | CLOSE | |
| 20 : 30 | MMA (レスリング中心) | | | | | | |
| 21 : 00 | | | MMA 選手練習 | | | | |
| 21 : 30 | | | | | | | |
| 22 : 00 | | | | | | | |
| 22 : 30 | KICKBOXING TRAINING | | | | | | |
| 23 : 00 | 23 : 00 CLOSE | | | | | | |

キックボクシング
 総合格闘技
 キッズクラス

トレーナーが常駐しておりますのでキックボクシングのトレーニングは営業時間内いつでも好きな時に行って頂けます、都合の良い時間にお越しください。また対人練習（スパーリング等）につきましても複数人の希望者がいれば常時行っております。