

サウス東京ANNEX

	月			火			水			木			金			土			日				
	寝技エリア	立ち技エリア	ボクシングエリア	寝技エリア	立ち技エリア	ボクシングエリア	寝技エリア	立ち技エリア	ボクシングエリア	寝技エリア	立ち技エリア	ボクシングエリア	寝技エリア	立ち技エリア	ボクシングエリア	寝技エリア	立ち技エリア	ボクシングエリア	寝技エリア	立ち技エリア	ボクシングエリア		
7:00																						7:00	
		OPEN			OPEN			OPEN			OPEN			OPEN									
8:00																						8:00	
9:00																	OPEN			OPEN		9:00	
10:00																						10:00	
11:00										AACC 【MMA】 10:30～12:00						AACC (キッズレスリング) 10:00～12:00 (体操) 10:00～11:30		クラブホﾞクシング レッスン 10:00～11:00		AACC 【MMA】 10:30～12:00		11:00	
12:00																						12:00	
13:00			クラブホﾞクシング レッスン 13:30～14:30			クラブホﾞクシング レッスン 13:30～14:30			クラブホﾞクシング レッスン 13:30～14:30			クラブホﾞクシング レッスン 13:30～14:30			クラブホﾞクシング レッスン 13:30～14:30				クラブホﾞクシング レッスン 12:00～13:00			13:00	
14:00																	空手維新 12:15～15:30					14:00	
15:00																			クラブホﾞクシング レッスン 14:00～15:00			15:00	
16:00			クラブホﾞクシング レッスン 15:30～16:30			クラブホﾞクシング レッスン 15:30～16:30			クラブホﾞクシング レッスン 15:30～16:30			クラブホﾞクシング レッスン 15:30～16:30			クラブホﾞクシング レッスン 15:30～16:30		UNO DOJO 14:30 ～ 18:00		クラブホﾞクシング レッスン 16:00～17:00		クラブ ホﾞクシング FREE	16:00	
17:00					空手維新 16:00～17:50			AACC (キッズ'レスリング') ●小学生 16:00～18:00 ■中学生 17:30～19:30		空手維新 15:00～18:50					空手維新 16:00～18:50			U- FILE CAMP 16:30 ～ 18:30					17:00
18:00		新極真空手 (キッズ) 17:30～18:30 ※祝日の場合は お休みです。	クラブホﾞクシング レッスン 18:00～19:00		AACC (キッズ'レスリング') 17:30～19:30	クラブホﾞクシング レッスン 18:00～19:00		* * * (体操) 16:00～17:30		クラブホﾞクシング レッスン 18:00～19:00		AACC (キッズ'レスリング') 17:30～19:30	クラブホﾞクシング レッスン 18:00～19:00	AACC (キッズ レスリング) 17:30 ～ 19:30		クラブホﾞクシング レッスン 18:00～19:00			新極真空手 (キッズ) 17:30～18:30 ※祝日の場合は お休みです。	クラブホﾞクシング レッスン 17:30～18:30			18:00
19:00																						19:00	
20:00			クラブホﾞクシング レッスン 19:15～20:15			クラブホﾞクシング レッスン 19:15～20:15			クラブホﾞクシング レッスン 19:15～20:15			クラブホﾞクシング レッスン 19:15～20:15			クラブホﾞクシング レッスン 19:15～20:15				新極真空手 (一般) 19:00～21:00	クラブホﾞクシング レッスン 19:00～20:00		CLOSE	20:00
21:00	AACC 【MMA】 20:00 ～ 22:00	U- FILE CAMP 18:30 ～ 22:00	新極真空手 (一般) 19:00～21:00			クラブホﾞクシング レッスン 20:30～21:30	AACC 【打撃】 20:00～22:00		クラブホﾞクシング レッスン 20:30～21:30	AACC 【MMA】 20:00～22:00		クラブホﾞクシング レッスン 20:30～21:30	AACC 【柔術】 20:00 ～ 22:00	U- FILE CAMP 18:30 ～ 22:00	ターゲット 【初心者】 19:00～20:30 【一般】 20:30～22:00		クラブホﾞクシング レッスン 20:30～21:30	AACC 【MMA】 20:00～22:00				21:00	
22:00																						22:00	
23:00																						23:00	
	CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE			CLOSE				
	※レッスン・スクール開講時間以外は、どなたでもご自由にご利用頂けます。																						
	※スケジュールは変更になる場合が御座います。予めご了承下さい。																						
	※尚、サンドバックのご利用は立技エリアのサンドバックのみとさせていただきます。																						