

[市ヶ谷トレーニングセンター 2016年4月～タイムテーブル]

時間	曜日	日	月	火	水	木	金	土
昼	9:35			DAYTIME			DAYTIME	DAYTIME ムエタイ Strike
	10:40	レベル1 レベル2		レベル1			ムエタイ Strike	レベル1
	11:45	レベル3		レベル2 レベル3			レベル2	レベル2
	12:50	レベル4		レベル4			レベル3	レベル3
	13:55	レベル5 レベル6						KMグラウンド
	15:00	レベル1						レベル1 レベル2
夜	17:40			レベル2	レベル1	レベル1	レベル2	
	18:45		レベル2	レベル3	レベル1 レベル2	Strike	レベル1	
	19:50		レベル1	レベル1 ビギナー	レベル4	レベル3	レベル5	
	20:55		レベル3	レベル1	レベル3	レベル2	レベル4	
	22:00						Grappling	

[青山トレーニングセンター 2016年4月～タイムテーブル]

時間	曜日	日	月	火	水	木	金	土
昼	9:35	レベル1			DAYTIME	DAYTIME		
	10:40	レベル2			レベル1 レベル2	ムエタイ Strike		
	11:45	Strike			Strike	レベル1		KM-X
	12:50	MMA			レベル3	レベル2		レベル4 レベル5
	13:55	レベル3						レベル2 レベル3
	15:00	Youth						レベル1
	16:05							Kettle
夜	17:40		レベル2		レベル3	Youth		
	18:45		レベル3		レベル2	レベル1 レベル2	レベル1	
	19:50		レベル4		レベル1	レベル4	レベル2	
	20:55		レベル1		Strike	レベル5 レベル6	レベル3	
	22:00				MMA			