

3月スケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日			
10:00	opengym		opengym							
	Muaytai		jiu-jitsu (beginner) 10:30~11:30				opengym			
11:00	10:30~11:30 Level 1				opengym		Muaytai (KID'S & ADVANCE) 11:00~12:00			
	jiu-jitsu (beginner) 11:40~12:50		Kudo フリー 11:40~12:40		Muaytai 11:30~12:30 Level 2		jiu-jitsu (KID'S & ADVANCE) 12:10~13:20			
12:00					jiu-jitsu (beginner) 12:40~13:50	opengym				
13:00	opengym		Muaytai フリー 12:50~13:50 テクニック・スパ			Muaytai 13:30~14:30 Level 1				
14:00			opengym		opengym		opengym			
15:00						opengym				
16:00						opengym	Fight-shape 15:40~16:30 opengym			
17:00		opengym								
	opengym	jiu-jitsu (KID'S) 17:30~18:30	opengym	opengym	opengym	Kudo (senior) 17:30~18:30				
18:00		opengym					jiu-jitsu (beginner) 19:00~20:00	Muaytai Condition/Technic Level 1 19:00~20:00	jiu-jitsu (beginner) 19:10~20:20	
19:00		Muaytai 18:50~19:50 Level 1				TaekwonDo (KID'S & ADVANCE) 専用 19:00~20:30				
20:00		Kudo (beginner) 20:00~21:10				Judo 20:30~21:00	Kudo (beginner) 20:10~21:10	jiu-jitsu (beginner) 20:10~21:10	Muaytai tai type shape 20:30~21:30	
21:00		jiu-jitsu (beginner) 21:20~22:30				opengym	opengym	opengym		
22:00										
23:00										

- ・柔術・テコンドーは専用クラスです
- ・10日、20日、30日、祝日はお休みです
- ・クラス優先ですが、空いたスペースでの自主練習は可能です