

7月スケジュール

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

- ・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