

# 12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)		opengym		Muaytai			
12:00	11:40~12:50				11:30~12:30 Level 2		Fight-shape 12:10~13:00	
	opengym				jiu-jitsu (beginner)	opengym	jiu-jitsu (KID'S & ADULT)	
13:00					12:40~ 13:50		13:10~14:20	
14:00					opengym	13:30~14:30 Level 1		
15:00						opengym	opengym	
16:00								
17:00		opengym						
	opengym	jiu-jitsu Kudo (KID'S & ADULT) 17:30 ~ 18:30	opengym	opengym	opengym	Kudo (senior)		
18:00		opengym					opengym	17:30~18:30
		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 Level 1 19:00~20:00	jiu-jitsu (beginner) 19:10~20:20	judo	
19:00								
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	opengym			
23:00								

- ・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