

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

- ・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