

# 5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		10:30~11:40		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					17:30~18:30
		Muaytai 18:50~19:50 Level 1	TaekwonDo (KID'S & ADVANCE) 専用 19:00~20:30	jiu-jitsu (beginner)	Muaytai Condition/Technic 19:00~20:00 Level 1	jiu-jitsu (beginner)	
19:00				19:00~20:00	19:10~20:20		
20:00		Kudo (beginner)	jiu-jitsu (beginner)	Kudo (beginner)	jiu-jitsu (beginner)	Muaytai	
		20:00~21:10	20:30~21:00	20:10~21:10	20:10~21:10	20:30~21:30 Level 1	
21:00	jiu-jitsu (beginner)	jiu-jitsu (beginner)	Muaytai	Kudo (beginner)	opengym		
	21:20~22:30	21:00~22:00	21:20~22:20 Level 1	21:20~22:30			
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