

9月スケジュール (9月1日～9月19日)

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00	opengym		opengym		opengym		opengym
11:00	Muaytai 10:30～11:30 Level1		jiu-jitsu (beginner) 10:30～11:40		Muaytai 10:30～11:30 Level2		Muaytai (KID'S& ADVANCE) 11:00～12:00
12:00	jiu-jitsu (beginner) 11:40～12:50		opengym		jiu-jitsu (beginner) 11:40～12:50		Fight-shape 12:10～13:00
13:00	opengym		opengym			opengym	jiu-jitsu (KID'S & ADULT) 13:10～14:30
14:00						Muaytai 13:30～14:30 Level1	
15:00						HIITトレーニング 14:40～15:10	opengym
16:00		opengym		opengym	opengym	opengym	Boxing 16:00～17:00
17:00							
18:00		kudo (KID'S&ADULT) 17:30～18:30	opengym	Taekwondo (KID'S&ADULT) 17:10～18:20		kudo (senior) 17:30～18:30	opengym
19:00	opengym	opengym		体幹トレーニング 18:30～18:50		judo 18:30～19:00	
20:00		Muaytai 18:50～19:50 Level1	Kudo (beginner) 19:00～20:00	jiu-jitsu (beginner) 19:00～20:00	Muaytai 19:00～20:00 Level1	jiu-jitsu (beginner) 19:00～20:20	
21:00	Boxing 20:30～21:30	kudo (beginner) 20:00～21:10	opengym	kudo (begginer) 20:10～21:10	jiu-jitsu (beginner) 20:10～21:20	Muaytai 20:30～21:30 Level1	
22:00	opengym	jiu-jitsu (beginner) 21:20～22:30	jiu-jitsu (beginner) 21:00～22:00	Muaytai 21:20～22:20 Level1	kudo (beginner) 21:30～22:30	opengym	
23:00		opengym	opengym	opengym	opengym		

- ・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