

6月スケジュール (6月7日～6月20日)

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
11:00	opengym		Boxing 11:00～12:00		Muaytai 11:00～12:00	opengym	opengym
12:00	jiu-jitsu 12:00～13:30	opengym				Muaytai 12:00～13:00	
13:00	opengym		opengym		opengym	opengym HIITトレーニング 13:20～14:00	jiu-jitsu 13:00～14:30
14:00							
15:00							opengym
16:00							Boxing 16:00～17:00
17:00		opengym		opengym			opengym
18:00		jiu-jitsu 18:00～19:00	Muaytai 18:00～19:00	kudo 17:30～18:30	opengym		
19:00	opengym	opengym	opengym		体幹トレーニング 18:30～18:50 opengym		
20:00		kudo 19:30～20:30	jiu-jitsu 19:30～21:00	opengym	kudo 19:00～20:00	jiu-jitsu 19:00～20:30	
21:00		opengym	opengym		opengym	opengym	
22:00				Muaytai 21:00～22:00			
23:00				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