

# 11月スケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00		opengym		選手練習 10:00~12:00			opengym
11:00	opengym	Muaytai 11:00~12:00	jiu-jitsu 11:00~12:30			opengym	
12:00	jiu-jitsu 12:00~13:30	opengym			opengym	Muaytai 12:00~13:00	junior class kudo 11:30~13:00
13:00	opengym		opengym				opengym
14:00							jiu-jitsu 13:30~15:00
15:00						opengym	opengym
16:00	選手練習 16:00~17:00						ボクシング 16:00~17:00
17:00	opengym	opengym		opengym	opengym		opengym
18:00	kudo ジュニア & アドバンス 17:30~19:00	jiu-jitsu 18:00~19:00	Muaytai 18:00~19:00	kudo ジュニア & アドバンス 17:30~19:00	jiu-jitsu 17:30~18:30	kudo シニア 17:30~18:30	
19:00		opengym	opengym		opengym	opengym	
20:00	opengym	kudo 19:30~20:30	jiu-jitsu ビギナーテクニック 19:30~20:00 ベーシック 20:00~21:00	Muaytai 19:10~20:10	kudo 19:00~20:00	jiu-jitsu 19:00~20:30	
21:00		Muaytai 20:40~21:30		jiu-jitsu 20:10~21:20			opengym
22:00		opengym		opengym			
23:00							

・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