

12月スケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00		opengym					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			jiu-jitsu 13:10~14:10	opengym
14:00							jiu-jitsu 13:30~15:00
15:00						opengym	opengym
16:00							ボクシング 16:00~17:00
17:00	opengym	opengym		opengym	opengym	Judo 17:00~17:30	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	
20:00	opengym	kudo 19:10~20:30	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	opengym	jiu-jitsu 20:10~21:20	Judo 20:00~20:30	opengym	
22:00		opengym		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