

5月スケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00							opengym
11:00			opengym			opengym	Muaytai 11:00~12:00
12:00			Muaytai 11:30~12:30			Muaytai 12:00~13:00	kudo ジュニア & アドバンス 12:10~13:30
13:00			opengym			jiu-jitsu 13:10~14:10	
14:00							jiu-jitsu 13:40~15:00
15:00						opengym	
16:00							opengym
17:00	opengym	opengym	opengym		opengym	Judo 17:00~17:30	
18:00	kudo ジュニア 17:30~19:00	jiu-jitsu 18:00~19:00	kudo ジュニア & アドバンス 17:30~18:30 Judo 18:30~19:00	opengym	kudo ジュニア 17:30~18:30 Judo 18:30~19:00	kudo シニア 17:30~18:30 opengym	
19:00		kudo 19:10~20:30	opengym	Muaytai 19:00~20:00	jiu-jitsu 19:10~20:20	jiu-jitsu 18:50~19:50	
20:00			jiu-jitsu ビギナーテクニック 19:30~20:00 ベーシック 20:00~21:00	jiu-jitsu 20:10~21:20		Muaytai 20:00~21:00	
21:00	opengym	Muaytai 20:40~21:30	opengym		kudo 20:30~21:30	opengym	
22:00		opengym	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