

4月スケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00							opengym 10:30~
11:00							Muaytai 11:00~12:00
12:00		opengym		opengym		opengym 11:30~	
13:00						jiujitsu 12:00~ 13:00	kudo ジュニア & オールレベル 12:10~13:30
14:00						Muaythai 13:10~14:10	
15:00						opengym	jiu-jitsu 13:40~15:00
16:00							opengym ~17:30
17:00	opengym				opengym		
18:00	kudo ジュニア 17:00~ 19:00	opengym		opengym	judo ジュニア 17:00~ 19:00	opengym	
19:00		kudo ジュニア 17:30~19:00	opengym	kudo ジュニア & オールレベル 17:30~ 19:00		kudo シニア 17:30~18:30	
20:00	opengym		Muaytai 18:20~ 19:20	Muaytai 19:10~20: 00	jiu-jitsu 19:10~20:30	jiu-jitsu 18:40~19:50	
21:00	opengym	jiu-jitsu 19:10~ 20:10	kudo シニア 19:30~20:30	jiu-jitsu 20:10~21:10	Boxing 20:40~21:40	opengym ~21:30	
22:00	opengym 全クラス マススパータイム 20:00~20:30	Muaytai 20:20~21:20				Muaytai 20:00~21:00	
22:30		opengym	jiu-jitsu 20:40~21:40	kudo 21:20~22:10	opengym ~22:00		
		kudo 21:30~22:30		opengym ~22:30			

- ・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