

# 11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						Muaythai 12:00~13:00	kudo ジュニア & オールレベル 12:10~13:30
14:00						jiu-jitsu 13:10~14:10	jiu-jitsu 13:40~15:00
15:00						opengym	
16:00							opengym ~17:00
17:00	opengym	opengym			opengym	opengym	
18:00	kudo ジュニア 17:30~ 19:00	kudo ジュニア 17:20~ 18:50	opengym	opengym	kudo ジュニア 17:00~ 19:00	kudo シニア 17:30~18:30	
19:00	opengym	jiu-jitsu 19:00~20:00	Muaytai 18:40~19: 40		jiu-jitsu 19:10~20:30	jiu-jitsu 18:40~19:50	
20:00	opengym 全クラス マススパertime 20:00~20:30	Muaytai 20:10~21:10	kudo 19:50~ 20:50	jiu-jitsu 19:20~20:20		Muaytai 20:00~21:00	
21:00	opengym		jiu-jitsu 21:00~ 22:00	kudo 20:30~21:30	Boxing 20:40~21:40	opengym ~21:30	
22:00		kudo 21:20~22:20		opengym ~22:00	opengym ~22:00		
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