

## 5月スケジュール

| 時間    | 月                                          | 火                               | 水                            | 木                        | 金                               | 土                          | 日                                       |
|-------|--------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------------|---------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------|
| 6:30  |                                            |                                 | opengym                      |                          | opengym                         |                            |                                         |
| 7:00  |                                            |                                 | 朝練                           |                          | 朝練                              |                            |                                         |
| 8:00  |                                            |                                 | opengym                      |                          | opengym                         |                            |                                         |
| 10:00 |                                            |                                 |                              |                          |                                 |                            | opengym<br>10:30～                       |
| 11:00 |                                            |                                 |                              |                          |                                 | opengym<br>11:30～          | Muaytai<br>11:00～12:00                  |
| 12:00 |                                            | opengym                         |                              | opengym                  |                                 | Muaythai<br>12:00～13:00    | kudo<br>ジュニア &<br>オールレベル<br>12:10～13:30 |
| 13:00 |                                            |                                 |                              |                          |                                 | jiu-jitsu<br>13:10～14:20   |                                         |
| 14:00 |                                            |                                 |                              |                          |                                 | opengym                    | jiu-jitsu<br>13:40～15:00                |
| 15:00 |                                            |                                 |                              |                          |                                 |                            |                                         |
| 16:00 |                                            |                                 |                              |                          |                                 |                            | opengym<br>～17:00                       |
| 17:00 | opengym                                    | opengym                         |                              |                          | opengym                         | opengym                    |                                         |
| 18:00 | kudo<br>ジュニア<br>17:30～<br>19:00            | kudo<br>ジュニア<br>17:20～<br>18:50 | opengym                      | opengym                  | kudo<br>ジュニア<br>17:00～<br>19:00 | kudo<br>シニア<br>17:30～18:30 |                                         |
| 19:00 | opengym                                    | jiu-jitsu<br>19:00～20:00        | Muaytai<br>18:40～19:<br>40   |                          | jiu-jitsu<br>19:10～20:30        | jiu-jitsu<br>18:40～19:50   |                                         |
| 20:00 | opengym<br>全クラス<br>マズスパータイム<br>20:00～20:30 | Muaytai<br>20:10～21:10          | kudo<br>19:50～<br>20:50      | jiu-jitsu<br>19:10～20:20 |                                 | Muaytai<br>20:00～21:00     |                                         |
| 21:00 | opengym                                    |                                 | jiu-jitsu<br>21:00～<br>22:10 | kudo<br>20:30～21:30      | Boxing<br>20:40～21:40           | opengym<br>～21:30          |                                         |
| 22:00 |                                            | kudo<br>21:20～22:20             |                              | opengym<br>～22:00        | opengym<br>～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