

10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 10:30～
11:00							Muaytai 11:00～12:00
12:00		opengym ※第2、第4 火曜のみ		opengym		opengym 11:30～	
13:00						jiu-jitsu 11:50～13:00	kudo ジュニア & オールレベル 12:10～13:30
14:00						Muaythai 13:10～14:20	
15:00						opengym	jiu-jitsu 13:40～15:00
16:00							opengym ～16:00
17:00	opengym	opengym			opengym	opengym	
18:00	kudo ジュニア&シニア 17:30～19:00	kudo ジュニア 17:10～18:40	opengym	opengym	kudo ジュニア 17:20～19:00	kudo シニア 17:30～18:30	
19:00	opengym	jiu-jitsu 18:50～20:00	Muaytai 18:40～19:40		jiu-jitsu 19:10～20:30	jiu-jitsu ビギナー 18:40～19:50	
20:00	opengym 全クラス マズスパータイム 20:00～20:30	Muaytai 20:10～21:10	kudo 19:50～20:50	jiu-jitsu 19:10～20:20		Muaytai 20:00～21:00	
21:00	opengym ～21:30		jiu-jitsu 21:00～22:10	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