

## 12月スケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
6:30					opengym		
7:00					朝練		
8:00					opengym		
10:00							
11:00		opengym ※第2、第4 火曜のみ				opengym	opengym 10:30~
12:00				opengym		opengym 11:30~	Muaytai 11:00~12:00
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	jiu-jitsu 13:40~15:00
15:00						opengym	opengym ~16:00
16:00							
17:00	opengym	opengym kudo ジュニア 17:10~ 18:40			opengym opengym	opengym kudo ジュニア 17:20~ 19:00	opengym kudo シニア 17:30~18:30
18:00	kudo ジュニア&シニ ア 17:30~ 19:00		opengym Muaytai 18:40~19: 40		opengym Muaytai 18:00~ 19:00	opengym jiu-jitsu 19:10~20:30	jiu-jitsu ビギナー 18:40~19:50
19:00	opengym	jiu-jitsu 18:50~ 20:00					
20:00	opengym 全クラス マススパートタイム 20:00~20:30	Muaytai 20:10~21:10	kudo 19:50~ 20:50				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