

# 3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 10:30~
12:00		opengym ※第2、第4 火曜のみ		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	
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 17:00~ 18:30	kudo シニア 17:30~18:30	
19:00	opengym	jiu-jitsu 18:50~ 20:00	Muaytai 18:30~19:30	Muaytai 18:00~ 19:00	jiu-jitsu (ベージュ)	jiu-jitsu ビギナー 18:40~19:50	
20:00	opengym 全クラス マスパークタイム 20:00~20:30	Muaytai 20:10~21:10	kudo 19:40~ 20:40	jiu-jitsu 19:10~20:20	jiu-jitsu 19:10~ 20:30	Muaytai 20:00~21:00	
21:00	opengym ~21:30		jiu-jitsu 20:50~ 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