

7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							opengym 10:00~
11:00							Muaytai 10:30~ 11:30
12:00		opengym		opengym		opengym 11:30~	kudo ジュニア & オールレベル 11:40~ 13:00
13:00						jiu-jitsu 11:50~ 13:00	jiu-jitsuピギナー 13:10~13: 40
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		
18:00	kudo ジュニア&シニア 17:30~ 19:00	opengym	opengym	opengym	kudo ジュニア 17:00~ 18:30	opengym	kudo シニア 17:30~ 18:30
19:00		jiu-jitsu 18:30~ 19:40	Muaytai 18:20~ 19:20	Muaytai 18:00~ 19:00	jiu-jitsuピギナー 18:40~19:10	jiu-jitsu ピギナー 18:40~19:50	
20:00	opengym 全クラス マススパークタイム 20:00~20:30	Muaytai 19:50~ 20:50	kudo 19:30~ 20:30	jiu-jitsu 19:10~ 20:20	jiu-jitsu 19:10~ 20:30	Muaytai 20:00~ 21:00	
21:00	opengym ~21:30	kudo 21:00~ 22:00	jiu-jitsu 20:40~ 21:40	kudo 20:30~ 21:30	Boxing 20:40~ 21:40	opengym ~21:30	
22:00				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