

9月スケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
6:10							opengym
7:00							朝練 6:30～7:30
7:50							opengym
10:00							opengym 10:00～
11:00							Muaytai 10:30～ 11:30
12:00		opengym		opengym		opengym 11:30～ jiu-jitsu 11:50～ 13:00	kudo ジュニア & オールレベル 11:40～ 13:00
13:00						Muaythai 13:10～ 14:20	jiu-jitsuビギナー 13:10～13:40
14:00						opengym	jiu-jitsu 13:40～ 15:00
15:00							opengym ～16:00
16:00							
17:00	opengym				opengym kudo ジュニア & オールレベル 17:00～ 18:30	opengym	
18:00	kudo ジュニア&シニア 17:30～ 19:00	opengym	opengym	opengym	Muaytai 18:00～ 19:00	kudo シニア 17:30～ 18:30	
19:00		jiu-jitsu 18:20～ 19:30	Muaytai 18:20～ 19:20		jiu-jitsuビギナー 18:40～19:10	jiu-jitsu ビギナー 18:40～19:50	
20:00	opengym ～21:30	Muaytai 19:40～ 20:40	kudo 19:30～ 20:30	jiu-jitsu 19:10～ 20:20	jiu-jitsu 19:10～ 20:30	Muaytai 20:00～ 21:00	
21:00		kudo 20:50～ 21:50	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