11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		opengym		opengym			Muaytai 10:30～11:30
12:00						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							jiu-jitsu 13:40～15:00
15:00						opengym	
16:00							opengym ～16:00
17:00	opengym		opengym	opengym	opengym		opengym
18:00	kudo ジュニア&シニア 17:30～19:00	opengym	Muaytai 18:10～19:10	Muaytai 18:00～19:00	kudo ジュニア＆オールレベル 17:00～18:30		kudo シニア 17:30～18:30
19:00		jiu-jitsu 18:20～19:30	kudo 19:20～20:20	jiu-jitsu 19:10～20:20	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	jiu-jitsu 20:30～21:30	kudo 20:30～21:30	jiu-jitsu 19:10～20:30		Muaytai 20:00～21:00
21:00		kudo 20:50～21:50		opengym ～22:00	Boxing 20:40～21:40		opengym ～21:30
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