

# BRAVEGYM三郷

	月		火		水		木		金		土		日	
	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F
9:00														
9:30														
10:00	フィットネス 10:00～11:00		フィットネス 10:00～11:00		フィットネス 10:00～11:00		フィットネス 10:00～11:00		フィットネス 10:00～11:00		フィットネス 10:00～11:00			
10:30														
11:00														
11:30		※プロ練習 11:00～12:20		※プロ練習 11:00～12:20		※プロ練習 11:00～12:20		※プロ練習 11:00～12:20		※プロ練習 11:00～12:20	打撃 スパーリング 11:00～12:00	柔術 スパーリング 11:00～12:00		キッズレスリング 10:30～12:00
12:00														
12:30														
13:00														
13:30														※2階柔術 基礎クラス 13:00～14:00
14:00														
14:30														
15:00														※2階柔術 一般クラス 14:15～15:15
15:30														
16:00														
16:30														
17:00				体育塾 17:00～17:50			体育塾 17:00～17:50							
17:30														
18:00				キッズキック 18:00～18:55		キッズレスリング 17:30～19:00		キッズキック 18:00～18:55		キッズレスリング 17:30～19:00				
18:30														
19:00														
19:30	一般MMA 初心者クラス 19:30～20:30 テクニクス スパーリング 20:30～21:00	トライフォース 三郷 基礎クラス 19:30～20:00 スパーリング 20:00～21:00	一般打撃 初心者クラス 19:30～20:00 テクニクス スパーリング 20:30～21:00	トライフォース 三郷 基礎クラス 19:30～20:30 スパーリング 20:30～21:00	一般打撃 初心者クラス 19:30～20:00 テクニクス スパーリング 20:30～21:00	一般組技 初心者クラス テクニクス 19:30～20:30 スパーリング 20:30～21:00	一般打撃 初心者クラス 19:30～20:30 テクニクス スパーリング 20:30～21:00	トライフォース 柔術 基礎クラス 19:30～20:30 一般クラス 20:45～21:45	一般打撃 初心者クラス 19:30～20:30 テクニクス スパーリング 20:30～21:00	一般組技 初心者クラス テクニクス 19:30～20:30 スパーリング 20:30～21:00				
20:00														
20:30														
21:00		上級・プロ MMA/寝技 打撃 スパーリング 21:00～22:00		上級・プロ MMA/寝技 打撃 スパーリング 21:00～22:00		上級・プロ MMA/寝技 打撃 スパーリング 21:00～22:00		上級・プロ MMA/寝技 打撃 スパーリング 21:00～22:00		上級・プロ MMA/寝技 打撃 スパーリング 21:00～22:00				
21:30														
22:00														

※休館やスケジュールの変更はジム公式ラインにてお知らせ致します。会員の方はご登録お願いします。