

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						
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				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														※2階柔術 一般クラス 14:16～15:16	
15:00															
15:30															
16:00															
16:30															
17:00															
17:30				体育塾 17:00～17:50			体育塾 17:00～17:50								
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 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 19:30～20:30 スパーリング 20:30～21:00	一般打撃 初心者クラス 19:00～20:00 ムエタイ 一般クラス 19:45～20:45	トライフォース 柔術 基礎クラス 19:00～19:40 一般クラス 19:45～20:45			
20:00															
20:30															
21:00		上級・プロ MMA/撃技 打撃 スパーリング 21:00～22:00		上級・プロ MMA/撃技 打撃 スパーリング 21:00～22:00		上級・プロ MMA/撃技 打撃 スパーリング 21:00～22:00		上級・プロ MMA/撃技 打撃 スパーリング 21:00～22:00		上級・プロ MMA/撃技 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。会員の方はご登録をお願いします。