

BRAVEGYM世田谷

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 9:00 | | | | | | | |
| 9:30 | | | | | | | |
| 10:00 | フィットネス クラス 10:00 ～11:00 | フィットネス クラス 10:00 ～11:00 | フィットネス クラス 10:00 ～11:00 | | | フィットネス クラス 10:00 ～11:00 | フィットネス クラス 10:00 ～11:00 |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | 上級者練習 11:00 ～12:30 | 上級者練習 11:00 ～12:30 | 上級者練習 11:00 ～12:30 | | | 一般 キックボクシング 混合クラス 11:00～11:30 テクニク 11:30～12:30 スパーリング | 一般 グラップリング 混合クラス 11:00～11:30 テクニク 11:30～12:30 スパーリング |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | キッズ キック 13:00 ～13:50 | 体育塾 13:00 ～13:50 |
| 13:30 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:30 | プライベート レッスン | プライベート レッスン | プライベート レッスン | プライベート レッスン | プライベート レッスン | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | プライベート レッスン | プライベート レッスン |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | キッズ キック 17:00 ～17:50 | | キッズ キック 17:00 ～17:50 | | 体育塾 17:00 ～17:50 | | |
| 17:30 | | | | | | | |
| 18:00 | 一般打撃初心者クラス 18:00 ～18:50 | 一般打撃初心者クラス 18:00 ～18:50 | 一般打撃初心者クラス 18:00 ～18:50 | | 一般打撃初心者クラス 18:00 ～18:50 | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | 一般 MMAクラス 初心者クラス 19:00～19:30 テクニク 19:30～20:00 スパーリング | 一般 グラップリング 初心者クラス 19:00～19:30 テクニク 19:30～20:00 スパーリング | 一般 MMAクラス 初心者クラス 19:00～19:30 テクニク 19:30～20:00 スパーリング | | 一般 グラップリング 初心者クラス 19:00～19:30 テクニク 19:30～20:00 スパーリング | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | フリーマット | フリーマット | フリーマット | | フリーマット | | |
| 20:30 | | | | close | | close | close |
| 21:00 | 一般 MMA 中・上級クラス 20:30～21:00 テクニク 21:00～22:00 スパーリング | 一般 グラップリング 中・上級クラス 20:30～21:00 テクニク 21:00～22:00 スパーリング | 一般 MMA 中・上級クラス 20:30～21:00 テクニク 21:00～22:00 スパーリング | | 一般 グラップリング 中・上級クラス 20:30～21:00 テクニク 21:00～22:00 スパーリング | | |
| 21:30 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |

※祝祭日はクラスはございません。祝日練習の日程は公式SNSをご覧ください。

※月・火・水 11:00～12:30の上級者練習に参加される際は一度ジムにご連絡ください。