

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。