

BRAVE GYM 北千住

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00	パーソナルトレーニング	パーソナルトレーニング	パーソナルトレーニング	パーソナルトレーニング	パーソナルトレーニング	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						一般打撃クラス 11:00-12:30	一般組技クラス 11:00-12:30	
11:00								
11:30								
12:00								
12:30						体育塾 13:00-13:50	パーソナルトレーニング	
13:00								
13:30						キッズキック 14:00-14:50		
14:00								
14:30						キッズレスリング 15:00-16:30		
15:00								
15:30								
16:00								
16:30						パーソナルトレーニング		
17:00								
17:30								
18:00								キッズレスリング 17:30-19:00
18:30	キッズキック 18:00-18:50							
19:00	一般打撃 初心者クラス 19:00-20:00	一般組技 初心者クラス 19:00-20:00	レスリング テクニック 19:00-19:30	一般打撃 初心者クラス 19:00-20:00	プロ練習 19:30-21:00 ※参加ご希望の方は 事前にスタッフまで お知らせください			
19:30			レスリングスパー 19:30-20:00					
20:00	初級打撃 テクニック スパarring 20:00-21:00	初級組技 テクニック スパarring 20:00-21:00	MMAグラップリング テクニック 20:00-20:30	初級打撃 テクニック スパarring 20:00-21:00				
20:30			MMAグラップリング スパー 20:30-21:00					
21:00	上級・プロ スパarring 21:00-22:00	上級・プロ スパarring 21:00-22:00	MMA打撃 テクニック 21:00-21:20	上級・プロ スパarring 21:00-22:00				
21:30			MMA打撃 スパー 21:20-22:00					

※祝祭日はクラスはございません。祝日練習の詳細は公式SNSをご覧ください。