

BRAVE GYM 草加

	月	火	水	木	金	土	日
10:00						パーソナルトレーニング	フィットネスクラス 10:00-11:00
10:30							
11:00						キッズレスリング 11:00-12:00	キックボクシング 初心者クラス 11:00-12:00 スパarring 12:00-13:00
11:30							
12:00						パーソナルトレーニング	
12:30							
13:00		パーソナルトレーニング			パーソナルトレーニング	MMA 初心者クラス 13:00-24:00 スパarring 14:00-15:00	パーソナルトレーニング
13:30	パーソナルトレーニング			パーソナルトレーニング			
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00			休館日				
16:30							
17:00							
17:30	キッズレスリング 17:30-19:00	体育塾 17:30-18:20		キッズレスリング 17:30-19:00	体育塾 17:30-18:20	パーソナルトレーニング	
18:00							
18:30		キッズキック 18:30-19:30			キッズキック 18:30-19:30		
19:00							
19:30	組技 初心者クラス 19:30-20:00 テクニク スパarring 20:00-21:00	キックボクシング 初心者クラス 19:30-20:00 テクニク スパarring 20:00-21:00		組技 初心者クラス 19:30-20:00 テクニク スパarring 20:00-21:00	キックボクシング 初心者クラス 19:30-20:00 テクニク スパarring 20:00-21:00		
20:00							
20:30							
21:00	組技 上級・プロ スパarring 21:00-22:00	キックボクシング 上級・プロ スパarring 21:00-22:00		組技 上級・プロ スパarring 21:00-22:00	キックボクシング 上級・プロ スパarring 21:00-22:00		
21:30							

※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。