

BRAVE GYM 北千住

	月	火	水	木	金	土	日
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
10:30							
11:00						一般打撃クラス 11:00-12:30	一般組技クラス 11:00-12:30
11:30							
12:00							
12:30							
13:00						体育塾 13:00-13:50	
13:30	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		キッズキック 14:00-14:50	
14:00							
14:30							
15:00						キッズレスリング 15:00-16:00	
15:30					パーソナルトレーニング		
16:00							
16:30							
17:00							パーソナルトレーニング
17:30						パーソナルトレーニング	
18:00	キッズキック 18:00-18:50	キッズ レスリング 17:30-19:00	キッズ レスリング 17:30-19:00	体育塾 18:00-18:50			
18:30							
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 スパーリング 20:00-21:00	初級組技 テクニック スパーリング 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 スパーリング 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 スパーリング 21:00-22:00	上級・プロ スパーリング 21:00-22:00	MMA打撃 テクニック 21:00-21:20	上級・プロ スパーリング 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。