

BRAVE GYM 世田谷

	月	火	水	木	金	土	日
09:00							
09:30							
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	スパーリング クラス 11:00-12:30	スパーリング クラス 11:00-12:30	スパーリング クラス 11:00-12:30			一般 キックボクシング 混合クラス 11:00-12:30	一般 組技クラス 混合クラス 11:00-12:30
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	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		
14:30							
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 19:00-20:00	一般 組技クラス 初心者クラス 19:00-20:00	一般 MMAクラス 初心者クラス 19:00-20:00		一般 組技クラス 初心者クラス 19:00-20:00		
19:30							
20:00	フリーマット	フリーマット	フリーマット				
20:30				close	一般 組技テクニック クラス 20:00-22:00	close	close
21:00	一般 MMAスパーリング クラス 20:30-22:00	一般 組技スパーリング クラス 20:30-22:00	一般 MMAスパーリング クラス 20:30-22:00				
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。

※月・火・水 11:00-12:30のスパーリングクラスに参加される際は一度ジムにご連絡ください。

※バストレーナー滞在時は2Rまでムエタイミットを受けてもらえます。対応可能スケジュール (水)17:00～22:00