

BRAVE GYM 三郷 (24時間営業)

	月		火		水		木		金		土		日	
	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F
09:00														
09:30														
10:00	フィットネス 10:00-11:00		フィットネス 10:00-11:00		フィットネス 10:00-11:00		フィットネス 10:00-11:00		フィットネス 10:00-11:00					
10:30														
11:00														
11:30		※プロ練習 11:00-12:20		※プロ練習 11:00-12:20		※プロ練習 11:00-12:20		※プロ練習 11:00-12:20		※プロ練習 11:00-12:20				キッズ レスリング 10:30-12:00
12:00														
12:30														
13:00														※2階 柔術クラス テクニック 12:30-13:15 スパーリング 13:15-14:00
13:30														
14:00											オープンジム &フリー ウエイト			※2階 ノーギクラス テクニック 14:00-15:30 スパーリング 14:30-15:00
14:30	オープンジム &フリー ウエイト		オープンジム &フリー ウエイト		オープンジム &フリー ウエイト		オープンジム &フリー ウエイト		オープンジム &フリー ウエイト					
15:00														
15:30														
16:00														
16:30														
17:00				体育塾 17:00-17:50				体育塾 17:00-17:50						
17:30														
18:00				キッズキック 18:00-18:55		キッズ レスリング 17:30-19:00		キッズキック 18:00-18:55		キッズ レスリング 17:30-19:00				
18:30														
19:00														
19:30		TF三郷 柔術クラス 19:30-20:30	打撃 初心者クラス 19:30-20:30 テクニック スパーリング 20:30-21:00	TF三郷 柔術クラス 19:30-20:30	打撃 初心者クラス 19:30-20:30 テクニック スパーリング 20:30-21:00	組技 初心者クラス 19:30-20:30 テクニック スパーリング 20:30-21:00	打撃 初心者クラス 19:30-20:30 テクニック スパーリング 20:30-21:00	TF三郷 柔術クラス 19:30-20:30	打撃 初心者クラス 19:30-20:30 テクニック スパーリング 20:30-21:00	組技 初心者クラス 19:30-20:30 テクニック スパーリング 20:30-21:00	打撃 初心者クラス 19:00-20:00 ムエタイ テクニック 20:00-20:30 スパーリング 20:30-21:30			
20:00	MMA 初心者クラス 19:00-20:00 一般クラス 20:00-21:00 上級・プロ 21:00-22:00													
20:30														
21:00		ノーギクラス 20:45-21:45		ノーギクラス 20:45-21:45		上級・プロ MMA/寝技 打撃 スパーリング 21:00-22:00	上級・プロ MMA/寝技 打撃 スパーリング 21:00-22:00	ノーギクラス 20:45-21:45		上級・プロ MMA/寝技 打撃 スパーリング 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。

※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↓

(月/火/金)12:00~14:00、16:00~22:00 (土)19:00~22:00 (日)休み