

# 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 11:00-13:00		※プロ練習 11:00-13:00		※プロ練習 11:00-13:00		※プロ練習 11:00-13:00		※プロ練習 11:00-13:00					
12:00															
12:30															
13:00															
13:30															
14:00															
14:30															
15:00	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		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		
15:30															
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															
20:00	柔術クラス 19:30-20:30 グラップリング クラス 20:45-21:45	打撃系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	打撃 初心者クラス 19:30-20:30 テクニク スパーリング 20:30-21:00	19:15-20:00 柔術 テクニク 20:00-20:45 柔術 スパーリング 20:45-21:15 ノーギ テクニク 21:15-22:00 ノーギ スパーリング	打撃 初心者クラス 19:30-20:30 テクニク スパーリング 20:30-21:00	グラップリング 基礎クラス 19:30-20:30 テクニク スパーリング 20:30-21:00	打撃 初心者クラス 19:30-20:30 テクニク スパーリング 20:30-21:00	19:15-20:00 柔術 テクニク 20:00-20:45 柔術 スパーリング 20:45-21:15 ノーギ テクニク 21:15-22:00 ノーギ スパーリング	打撃 初心者クラス 19:30-20:30 テクニク スパーリング 20:30-21:00	グラップリング 基礎クラス 19:30-20:30 テクニク スパーリング 20:30-21:00	打撃 初心者クラス 19:00-20:00 打撃技術練習 20:00-20:30 スパーリング 20:30-21:30				
20:30															
21:00															
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。