

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														キッズレスリング 10:30-12:00
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														柔術テクニク 12:30~13:15 柔術 スパarring 13:15~14:00 ノーギ テクニク 14:00~14:30 ノーギ スパarring 14:30~15:00
13:30											オープンジム &フリー ウエイト			
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						キッズレスリング 17:30-19:00								
18:00				キッズキック 18:00-18:55			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 20:30-21:00	19:15-20:00 柔術 テクニク 20:00-20:45 柔術 スパarring 20:45-21:15 ノーギ テクニク 21:15-22:00 ノーギ スパarring	打撃 初心者クラス 19:30-20:30 テクニク 20:30-21:00	グラップリング 基礎クラス 19:30-20:30 テクニク 20:30-21:00	打撃 初心者クラス 19:30-20:30 テクニク 20:30-21:00	19:15-20:00 柔術 テクニク 20:00-20:45 柔術 スパarring 20:45-21:15 ノーギ テクニク 21:15-22:00 ノーギ スパarring	初心者MMA レスリング クラス 19:30-20:30	グラップリング 基礎クラス 19:30-20:30 テクニク 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arring 20:30-21:30			
20:30									初心者MMA レスリング スパarring 20:30-21:00			打撃系MMA 19:30-20:30 グラップリング クラス 20:45-21:45		
21:00						中上級者 MMA スパarring 21:00-22:00			中上級者 MMA レスリング スパarring 21:00-22:00	中上級者 MMA 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。