

BRAVE GYM 北千住

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	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	パーソナルトレーニング	初心者基礎打撃クラス 10:00-10:45	フィットネスクラス 10:00-11:00
10:30						一般打撃クラス 11:00-12:30	一般組技クラス 11:00-12:30
11:00							
11:30						体育塾 13:00-13:50	キッズキック 14:00-14:50
12:00							
12:30						キッズレスリング 15:00-16:00	パーソナルトレーニング
13:00							
13:30						パーソナルトレーニング	パーソナルトレーニング
14:00							
14:30						パーソナルトレーニング	パーソナルトレーニング
15:00							
15:30						パーソナルトレーニング	パーソナルトレーニング
16:00							
16:30						パーソナルトレーニング	パーソナルトレーニング
17:00							
17:30						キッズレスリング 17:15-18:45	キッズレスリング 17:30-18:50
18:00							
18:30	キッズキック 18:00-18:50	体育塾 18:00-18:50					
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	初級打撃 テクニク スパーリング 20:00-21:00	初級組技 テクニク スパーリング 20:00-21:00	レスリングスパー 19:30-20:00	初級打撃 テクニク スパーリング 20:00-21:00			
20:00							
20:30	中級以上 スパーリング 21:00-22:00	中級以上 スパーリング 21:00-22:00	中級以上 スパーリング 21:00-22:00	中級以上 スパーリング 21:00-22:00			
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。

※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(木)19:00~22:00