

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							
11:00			プロ練習 11:00-12:30				
11:30			※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			一般打撃クラス 11:00-12:30	一般組技クラス 11:00-12:30
12:00							
12:30							
13:00						体育塾 13:00-13:50	
13:30							
14:00						キッズキック 14:00-14:50	
14:30							
15:00						キッズレスリング 15:00-16:00	
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							パーソナルトレーニング
17:30							
18:00	キッズキック 18:00-18:50	キッズ レスリング 17:15-18:45	キッズ レスリング 17:30-18:50	体育塾 18:00-18:50			
18:30							
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			
19:30			レスリングスパー 19:30-20:00			プロ練習 19:30-21:00	
20:00	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	初級組技 テクニク スパーリング 20:00-21:00	初級打撃 テクニク スパーリング 20:00-21:00		※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	
20:30							
21:00	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	中級以上 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。