

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	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		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	キッズ レスリング 10:30-12:00												
09:30																										
10:00																										
10:30																										
11:00	※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	※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									オープンジム &フリー ウエイト	柔術テクニク 12:30〜13:15 柔術 スパーリング 13:15〜14:00 ノーギ テクニク 14:00〜14:30 ノーギ スパーリング 14:30〜15:00								
11:30																										
12:00																										
12:30																										
13:00																										
13:30	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	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					
14:00																										
14:30																										
15:00																										
15:30																										
16:00	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	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	
16:30																										
17:00																										
17:30																										
18:00																										
18:30	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				オープンジム &フリー ウエイト													
19:00																										
19:30																										
20:00																										
20:30																										
21:00	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	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 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											
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。