

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
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		※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		キッズ レスリング 10:30-12:00
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30												
14:00												
14:30												
15:00	オープンジム &フリー ウェイト											
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												
18:30												
19:00												
19:30	初心者MMA レスリング クラス 19:30-20:30	柔術 テクニック 19:15-20:00 柔術 スパーリング 20:00-20:45 ノーザン テクニック 20:45-21:15 ノーザン スパーリング 21:15-22:00	打撃 初心者クラス 19:30-20:30 テクニック スパーリング 20:30-21:00	柔術 テクニック 19:15-20:00 柔術 スパーリング 20:00-20:45 ノーザン テクニック 20:45-21:15 ノーザン スパーリング 21:15-22:00	グラップリング 基礎クラス 19:30-20:30 テクニック スパーリング 20:30-21:00	打撃 初心者クラス 19:30-20:30 テクニック スパーリング 20:30-21:00	柔術 テクニック 19:15-20:00 柔術 スパーリング 20:00-20:45 ノーザン テクニック 20:45-21:15 ノーザン スパーリング 21:15-22:00	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 テクニック 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	打撃系MMA 19:30-20:30 グラップリング クラス 20:45-21:45	
20:00												
20:30	初心者MMA レスリング スパーリング 20:30-21:00											
21:00	中上級者 MMA スパーリング 21:00-22:00	自由 スパーリング	自由 スパーリング	中上級者 MMA スパーリング 21:00-22:00	自由 スパーリング	中上級者 MMA スパーリング 21:00-22:00	自由 スパーリング	中上級者 MMA スパーリング 21:00-22:00	中上級者 MMA スパーリング 21:00-22:00	中上級者 MMA 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。