

# 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														
11:00														キッズ レスリング 10:30-12:00
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														柔術 12:30-13:30
13:00														
13:30														
14:00														MMA組技 13:30-14:30
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														
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 テクニク 19:15-20:00 柔術 スパarring 20:00-20:45 ノーギ テクニク 20:45-21:15 ノーギ スパarring 21:15-22:00	打撃 初心者クラス 19:30-20:30 テクニク スパarring 20:30-21:00	柔術 テクニク 19:15-20:00 柔術 スパarring 20:00-20:45 ノーギ テクニク 20:45-21:15 ノーギ スパarring 21:15-22:00	打撃 初心者クラス 19:30-20:30 テクニク スパarring 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arring 20:30-21:00	打撃 初心者クラス 19:30-20:30 テクニク スパarring 20:30-21:00	柔術 テクニク 19:15-20:00 柔術 スパarring 20:00-20:45 ノーギ テクニク 20:45-21:15 ノーギ スパarring 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 テクニク スパarring 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			
20:00														
20:30	初心者MMA レスリング スパarring 20:30~21:00													
21:00	中上級者 MMA スパarring 21:00~22:00		自由 スパarring		自由 スパarring	中上級者 MMA スパarring 21:00-22:00	自由 スパarring		中上級者 MMA 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。