

BRAVE GYM 草加

月	火	水	木	金	土	日
10:00					パーソナルトレーニング	フィットネスクラス 10:00-11:00
10:30						
11:00					キッズレスリング 11:00-12:00	キックボクシング 初心者クラス 11:00-12:00 スパーリング 12:00-13:00
11:30						
12:00					パーソナルトレーニング	
12:30						
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	パーソナルトレーニング	パーソナルトレーニング	MMA 初心者クラス 13:00-14:00 スパーリング 14:00-15:00	
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00	キッズレスリング 17:30-19:00	体育塾 17:30-18:20	キッズレスリング 17:30-19:00	体育塾 17:30-18:20		
18:30		キッズキック 18:30-19:30			キッズキック 18:30-19:30	
19:00						
19:30	組技 初心者クラス 19:30-20:00 テクニック スパーリング 20:00-21:00	キックボクシング 初心者クラス 19:30-20:00 テクニック スパーリング 20:00-21:00	組技 初心者クラス 19:30-20:00 テクニック スパーリング 20:00-21:00	キックボクシング 初心者クラス 19:30-20:00 テクニック スパーリング 20:00-21:00		
20:00						
20:30						
21:00	組技 上級・プロ スパーリング 21:00-22:00	キックボクシング 上級・プロ スパーリング 21:00-22:00	組技 上級・プロ スパーリング 21:00-22:00	キックボクシング 上級・プロ スパーリング 21:00-22:00		
21:30						

休館日

※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。