

BRAVE GYM 草加

	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	休館日	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	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							MMA 初心者クラス 13:00-14:00 スパーリング 14:00-15:00	パーソナルトレーニング
13:30								
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								
17:30	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			
18:00								
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								

※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。