

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 | | | | | | | | | | | | | | | キッズ レスリング 10:00-11:30 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | 12:00-12:30 グラップリング 技術・打込み 12:30-13:00 スパーリング |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | 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 | | |
| 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 | |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | 体育塾 17:00-17:50 | | | | 体育塾 17:00-17:50 | | | | | | |
| 17:30 | | | | | | | 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 | | | |
| 18:00 | | | キッズキック 18:00-18:55 | | | | | | | | | | | | |
| 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 スパーリング 20:00-20:45 ノーギ テクニク 20:45-21:15 ノーギ スパーリング 21:15-22:00 | 打撃 初心者クラス 19:30-20:30 テクニク スパーリング 20:30-21:00 | 柔術 テクニク 19:15-20:00 柔術 スパーリング 20:00-20:45 ノーギ テクニク 20:45-21:15 ノーギ 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 | 柔術 テクニク 19:15-20:00 柔術 スパーリング 20:00-20:45 ノーギ テクニク 20:45-21:15 ノーギ 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 | 柔術技術 19:00-19:30 柔術 スパーリング 19:30-20:30 | | | |
| 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 | 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。