

BRAVE GYM 世田谷

	月	火	水	木	金	土	日	
09:00								
09:30								
10:00						フィットネス クラス 10:00-11:00	フィットネス クラス 10:00-11:00	
10:30								
11:00						一般 キックボクシング 混合クラス 11:00-12:30	一般 組技クラス 混合クラス 11:00-12:30	
11:30								
12:00	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン				
12:30					プライベートレッスン			
13:00						キッズキック 13:00-13:50	体育塾 13:00-13:50	
13:30								
14:00								
14:30								
15:00								
15:30								
16:00	フィットネス クラス 16:00-16:50		フィットネス クラス 16:00-16:50			プライベートレッスン	プライベートレッスン	
16:30								
17:00	キッズ レスリング 17:00-18:00	キッズ レスリング 17:00-18:00	キッズキック 17:00-17:55		体育塾 17:00-17:50	キッズ レスリング 17:00-18:00		
17:30								
18:00	女性打撃クラス 18:00-18:50	一般 打撃初心者クラス 18:00-18:50	女性打撃クラス 18:00-18:50		一般 打撃初心者クラス 18:00-18:50			
18:30								
19:00	一般 打撃クラス 19:00-20:00	一般 組技クラス 初心者クラス 19:00-20:00	一般 打撃クラス 19:00-20:00		一般 組技クラス 初心者クラス 19:00-20:00			
19:30								
20:00	MMA 打撃クラス 20:00-21:00	フリーマット	MMA 打撃クラス 20:00-21:00	close	一般 組技テクニク クラス 20:00-21:30	close	close	
20:30		一般 組技スパーリング クラス 20:30-21:30	スパーリング クラス 21:00-22:00		close			
21:00	スパーリング クラス 21:00-22:00							
21:30		close				close		

※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。