

BRAVE GYM 北千住

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|--|--|--|--|-------------|------------------------------------|--------------------------|
| 10:00 | | | パーソナルトレーニング | | | 初心者基礎打撃クラス 10:00-10:45 | フィットネスクラス 10:00-11:00 |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | | | プロ練習 11:00-12:30 | | | | |
| 11:30 | | | ※参加ご希望の方は 事前にスタッフまで お知らせください | | | 一般打撃クラス 11:00-12:30 | 一般組技クラス 11:00-12:30 |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | 体育塾 13:00-13:50 | |
| 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 | | | |
| 14:00 | | | | | | キッズキック 14:00-14:50 | |
| 14:30 | | | パーソナルトレーニング | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15:30 | | | | | | キッズレスリング 15:00-16:00 | |
| 16:00 | | | | | パーソナルトレーニング | | |
| 16:30 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | パーソナルトレーニング |
| 17:30 | | キッズ レスリング 17:30-18:30 | キッズ レスリング 17:30-18:30 | | | パーソナルトレーニング | |
| 18:00 | キッズキック 18:00-18:50 | | | 体育塾 18:00-18:50 | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | 一般打撃 初心者クラス 19:00-20:00 | 一般組技 初心者クラス 19:00-20:00 | レスリング テクニック 19:00-19:30 | 一般打撃 初心者クラス 19:00-20:00 | | | |
| 19:30 | | | レスリングスパー 19:30-20:00 | | | プロ練習 19:30-21:00 | |
| 20:00 | 初級打撃 テクニック スパーリング 20:00-21:00 | 初級組技 テクニック スパーリング 20:00-21:00 | 初級組技 テクニック スパーリング 20:00-21:00 | 初級打撃 テクニック スパーリング 20:00-21:00 | | ※参加ご希望の方は 事前にスタッフまで お知らせください | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | 中級以上 スパーリング 21:00-22:00 | 中級以上 スパーリング 21:00-22:00 | 中級以上 スパーリング 21:00-22:00 | 中級以上 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。