

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					キッズ レスリング 10:00-11:30
10:30														
11:00		※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		※プロ練習 11:00-13:00				
11:30														
12:00														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
12:30														
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	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					
15:00					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	
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 レスリング 17:30-19:00				
18:00		キッズキック 18:00-18:55					キッズキック 18:00-18:55							
18:30														
19:00	初心者MMA レスリング クラス 19:00-20:00													
19:30		柔術 テクニク 19:30-20:15 柔術 スパーリング 20:15-21:00 ノーギ テクニク 21:00-21:30 ノーギ スパーリング 21:30-22:00	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	初心者MMA レスリング スパーリング 20:00-20:30													
20:30														
21:00	中級者MMA レスリング 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			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。