

週間レッスンスケジュール

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
7:00	フリーマット 7:00~9:00	フリーマット 7:00~9:00	フリーマット 7:00~9:00	フリーマット 7:00~9:00	フリーマット 7:00~9:00		
8:00							
9:00							
10:00							フリーマット 10:30~12:00
11:00							
12:00							ブラジリアン柔術 ベーシック 12:00~13:00
13:00							寝技スパーリング 13:00~14:00
14:00						フィジカル トレーニング 14:00-14:45	
15:00	キックボクシング 15:00~17:30	キックボクシング 15:00~17:30	キックボクシング 15:00~17:30	キックボクシング 15:00~17:30	キックボクシング 15:00~17:30	ブラジリアン柔術 ベーシック 15:00~16:00	
16:00						寝技スパーリング 16:00~17:00	
17:00						MMAテクニック 17:00~18:00	
18:00	キックボクシング 18:00~19:15	キックビギナー 18:00~18:50	ジョシカク (女性限定) 18:00~19:20	キックボクシング 18:00~19:15	キックビギナー 18:00~18:50		
19:00	ブラジリアン柔術 ベーシック 19:30~20:20	キックボクシング 19:00~20:00				ブラジリアン柔術 レギュラー 19:30~20:45	キックビギナー 19:30~20:20
20:00	ブラジリアン柔術 レギュラー 20:30~21:30	フリーマット 20:00~20:30		ブラジリアン柔術 ベーシック 20:30~21:30	フリーマット 20:00~20:30		
21:00	NO-GI 20:30~21:30	ブラジリアン柔術 レギュラー 20:30~21:30	キックビギナー 21:00~22:00	ブラジリアン柔術 ベーシック 20:30~21:30	ブラジリアン柔術 ベーシック 20:30~21:30		
22:00	フリーマット 21:30~22:30	フリーマット 21:30~22:30	フリーマット 22:00~22:30	寝技スパーリング 21:30~22:30	寝技スパーリング 21:30~22:30		
23:00							

Weekly Class Schedule

Kickboxing	Kickboxing beginner	Kick mitt	Available (you can use mat freely)	MMA
Brazilian jiu-jitsu	Newaza sparring (ground techniques)	Weight-loss classes	NO-GI	