

# レッスンスケジュール

じかん	月	火	水	木	金	土	日			
10:00	<b>CLOSE</b>						柔術& フリースパ			
10:30										
11:00										
11:30										
12:00										
12:30	<b>CLOSE</b>						柔術& フリースパ			
13:00										
13:30										
14:00										
14:30										
15:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	柔術& フリースパ				
15:30	フリー	フリー		フリー	フリー					
16:00	フリー	フリー		フリー	フリー					
16:30	フリー	フリー		フリー	フリー					
17:00	フリー	フリー		フリー	フリー					
17:30	フリー	フリー	フリー	キッズ	キッズ	柔術& フリースパ				
18:00				キッズ	キッズ					
18:30				ビギナー クラス	ビギナー クラス		ビギナー クラス	ビギナー クラス	空手	
19:00				MMA& フィットネス	柔術スパ ーリング		MMA キック 寝技	レスリング MMA		打撃 MMA
19:30				MMA& フィットネス	柔術			レスリング MMA		打撃 MMA
20:00	MMA& フィットネス	柔術	レスリング MMA	打撃 MMA						
20:30	MMA& フィットネス	柔術	レスリング MMA	打撃 MMA						
21:00	MMA& フィットネス	柔術	レスリング MMA	打撃 MMA						
21:30	スパーリン グ	スパーリン グ	スパーリン グ	スパーリン グ	スパーリン グ	選手練 &フリー				
22:00	スパーリン グ	スパーリン グ	スパーリン グ	スパーリン グ	スパーリン グ					
22:30	スパーリン グ	スパーリン グ	スパーリン グ	スパーリン グ	スパーリン グ					
23:00	<b>CLOSE</b>									
23:30										
00:00										