



# LESSON SCHEDULE

2020年4月現在

時間/曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00 ~ 11:00							
11:00 ~ 12:00							11:00~12:00 キックボクシング テクニック
12:00 ~ 13:00							12:00~13:00 ブラジリアン柔術 フリースパーリング
13:00 ~ 14:00							
15:00 ~ 16:00							
17:00 ~ 18:00							
19:00 ~ 20:00				18:30~19:30 ジュニア柔術		18:30~19:30 ジュニア キックボクシング	
20:00 ~ 21:00		20:00~21:00 キックボクシング テクニック	19:30~20:30 キックボクシング テクニック	20:00~22:00 ブラジリアン柔術	20:00~21:00 キックボクシング テクニック	20:00~21:30 グラップリング	
21:00 ~ 22:00		21:00~21:30 キックボクシング スパーリング	20:30~21:30 キックボクシング スパーリング		20:50~22:00 キックボクシング スパーリング		
22:00 ~ 23:00		21:30~22:30 MMA	21:30~22:30 グラップリング			21:30~22:30 MMA	