

# クラススケジュール

2023年

開始時刻	時間ブロック
8:00	30分

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
8:00						オープンマット		
8:30								
9:00								
9:30								
	レンタルタイム							close
18:00					ボクシング (サブスペース) 18:30-20:30	柔術 オールレベル		
18:30			キックボクシング ビギナー	レスリング オールレベル		スパーリングクラス		
19:00	空手 ビギナー	キッズMMA	スパーリングクラス	MMA エキスパート	空手 オールレベル	MMA オールレベル		
19:30						スパーリングクラス	スパーリングクラス	
20:00	スパーリングクラス	スパーリングクラス	柔術 ビギナー		グラップリング オールレベル			
20:30	キックボクシング オールレベル	MMA ビギナー	スパーリングクラス	グラップリング エキスパート	スパーリングクラス			
21:00								
21:30	スパーリングクラス	スパーリングクラス						