

WEEKLY
TABLE

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
9:00							キッズBJJ 9:00～10:30 小林
10:00	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	オープンマット	BJJ 10:30～12:30 小林
11:00							オープンマット
12:00							
13:00							
14:00							
15:00						キッズBJJ 14:30～16:00 小林	
16:00							
17:00	キッズキックボクシング 17:00～18:15 岩城			キッズBJJ 16:30～18:00 小林		ビギナーキックボクシング 17:00～18:15 岩城	
18:00			キッズキックボクシング 17:30～18:45 岩城		キッズキックボクシング 17:30～18:45 岩城		
19:00	ビギナーキックボクシング 18:30～19:45 岩城	選手クラス 19:20～20:30 辻	レディースキック 19:00～19:45 岩城	BJJ 18:30～20:00 小林	キックボクシング 19:00～20:00 岩城	キックボクシング 18:20～19:20 岩城	
20:00	MMA 20:00～21:00 小林		ビギナーキックボクシング 20:00～21:15 岩城				
21:00	グラップリング 21:00～22:30 小林	BJJ 20:45～22:30 小林			BJJ 20:15～22:00 小林	BJJ 20:30～22:00 宮保	
22:00							
23:00							