

2017年5月8日から
GRABAKA 東中野 新スケジュール

※ヨガは全クラス女性指導者
その他、ご質問等がありましたら、スタッフまで！！

時刻	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	時刻	土曜日	時刻	日曜日
6:00 ~ 13:00	フリー トレーニング <small>※フリートレーニングはクラスや選手等が優先です。空スペースをご利用ください。トレーナー不在</small>					11:00 ~ 12:00	キック (井関・シット)	11:00 ~ 12:00	柔術 (湯淺)
						12:00 ~ 13:00	ヨガ	12:15 ~ 13:15	ヨガ
						休憩			
13:30 ~ 14:30	キック (石川・シット)	フリー トレーニング	フリー トレーニング	キック (井関・シット)	キック (石川・シット)	13:30 ~ 14:30	Kids クラス 柔術 (横山) (石川)	14:00 ~ 15:00	キック (井関 or Kazz)
	グラップリング (石川)			柔術 (横山)	柔術 (横山)	30分間 休憩及び清掃			
	60分間 休憩 及び 清掃 ※プロ 練習の際は15:20					15:00 ~ 16:00	土曜 筋トレ倶楽部 (井関) (石川・横山)	フリー トレーニング	
15:30 ~ 16:30	プロ 練習 または フライベートゥッセン	プロ 練習 または フライベートゥッセン	プロ 練習 または フライベートゥッセン	プロ 練習 または フライベートゥッセン	プロ 練習 または フライベートゥッセン	休憩なし			
	30分間 休憩 及び 清掃 ※プロ練習の際は16:50					16:00 ~ 17:00	キック (石川・井関・シット)		
17:00 ~ 18:00	Kids クラス 柔術 (石川) (横山)	Kids クラス キック (山宮・シット)	Kids クラス 柔術 (横山)	Kids クラス 柔術 (石川) (横山)	Kids クラス キック (石川・シット)	休憩なし			
18:00 ~ 18:50	フリートレーニング					フリー トレーニング			
	10分間 休憩 及び 清掃								
19:00 ~ 20:00	キック (石川・シット)	グラップリング (山宮)	柔術 (横山)	キック (石川・シット)	グラップリング (湯淺・横山)	17:00 ~ 18:00	グラップリング (石川・横山)		
	柔術 (湯淺・横山)	MMA (山宮)		キック (石川・KAZZ ・シット)	キック	18:00	MMA (石川・横山)		
	休憩なし					30分間 休憩 及び 清掃			
20:00 ~ 21:00	柔術 (湯淺・横山)	キック (山宮・シット)	菊田早苗 クラップリングクラス (菊田・横山)	柔術 (横山)	【柔道】 (KAZZ)	18:30 ~ 19:30	柔術 (横山)		
	30分間 フリー スパーリング クラス					30分間 フリー スパーリング クラス			
21:30 ~ 22:30	キック (石川・シット)	柔術 (大川)	柔術 (横山)	ヨガ	柔術 (湯淺・横山)	20:00 ~ 21:00	フリー トレーニング		
	グラップリング (石川・横山)	キック (山宮・シット)	キック (井関・シット)			フリー トレーニング ※フリートレーニングはクラスや選手等が優先です。空スペースをご利用ください。トレーナー不在			
	ブラッシュアップクラス 及び 清掃								
23:00 ~ 1:00	close ※トレーナー不在となります。					フリー トレーニング ※フリートレーニングはクラスや選手等が優先です。空スペースをご利用ください。トレーナー不在			
	フリー トレーニング ※フリートレーニングはクラスや選手等が優先です。空スペースをご利用ください。トレーナー不在								

※土曜、日曜は11時スタート