

2017年9月6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
※フリークラスの内容は参加人数、日によって異なります。
※フリークラス、フリートレーニング時、プロが練習している場合は、試合等の観点から空スペースをご利用下さい。
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 ※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						キック (井関)	11:30 ~ 12:30	柔術 (湯淺・横山)
13:30 ~ 14:30	キック (石川)	フリー トレーニング	フリー トレーニング	キック (井関)	キック (石川)		休憩	12:00 ~ 13:00	ヨガ
	グラップリング (石川)			柔術 (横山)	グラップリング (石川)			13:00 ~ 14:00	ヤムナボール
	60分間 休憩 及び 清掃 ※プロ 練習の際は15:20								※ヤムナボールに関しては代行スタッフがありません。 ※ヤムナボール、お休みの際は湯浅柔術クラスの延長もしくは休講となる場合がございます。
15:30 ~ 16:30	プロ 練習 及び フリー トレーニング	プロ 練習 及び フリー トレーニング	プロ 練習 及び フリー トレーニング	フリークラス (石川)	フリークラス (石川)		土曜 筋トレ倶楽部 (井関) (石川・横山)	13:30 ~ 14:30	Kids クラス 柔術 (横山) (石川)
	※プロが練習している場合は、プロの使用場所を優先しますが、フリートレーニングもOKです。	※プロが練習している場合は、プロの使用場所を優先しますが、フリートレーニングもOKです。	※プロが練習している場合は、プロの使用場所を優先しますが、フリートレーニングもOKです。	※人数に応じて指導内容が変更します。 ※プロが練習している場合は、プロの使用場所を優先しますが、フリークラスも行います。	※人数に応じて指導内容が変更します。 ※プロが練習している場合は、プロの使用場所を優先しますが、フリークラスも行います。			14:30 ~ 15:30	30分間 フリー キック (前田 or その他)
	30分間 休憩 及び 清掃 ※プロ練習の際は16:50						休憩なし		30分間 休憩及び清掃
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)			16:00 ~ 17:00	キック (石川・井関)
18:00 ~ 18:50	フリー トレーニング								休憩なし
	10分間 休憩 及び 清掃								
19:00 ~ 20:00	キック (石川)	グラップリング (山宮)	柔術 (横山)	キック (石川)	キック (石川・KAZZ)			17:00 ~ 18:00	フリー トレーニング
	柔術 (湯淺・横山)	MMA (山宮)							グラップリング (石川・横山)
	休憩なし								MMA (石川・横山)
20:00 ~ 21:00	柔術 (湯淺・横山)	キック (山宮)	菊田早苗 グラップリングクラス (菊田・横山)	柔術 (横山)	グラップリング (湯淺)			18:30 ~ 19:30	柔術 (横山)
					【柔道】 (KAZZ)				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	グラップリング (石川・横山)	柔術 (大川)	柔術 (横山)	ヨガ	柔術 (湯淺)			20:00 ~ 21:00	フリー トレーニング
		キック (山宮)	キック (井関)						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
30分間	ブラッシュアップクラス 及び 清掃 ※ブラッシュアップクラスとは日々のトレーニングでの悩み、質問をスタッフに直接聞いて解決をする時間です。 また清掃に関しては、お時間ある会員様にもご協力頂きますと幸いです。								
23:00	close ※トレーナー不在となります。								
23:00 ~ 1:00	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