

**2018年2月1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	<b>フリー トレーニング</b> ※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					11:00 ~ 12:00	<b>キック</b> (井関・内村)	11:30 ~ 12:30	<b>柔術 (湯浅)</b>
13:30 ~ 14:30	<b>ランダムクラス (石川)</b> ※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。	<b>フリー トレーニング</b>	<b>フリー トレーニング</b>	<b>ランダムクラス (井関)</b> ※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。	<b>ランダムクラス (石川・内村)</b> ※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。	12:00 ~ 13:00	<b>ヨガ</b>	13:00 ~ 14:00	<b>ヤムナボール</b>
60分間 休憩 及び 清掃 ※プロ 練習の際は15:20					30分間 休憩 及び 清掃				
15:30 ~ 16:30	<b>プロ 練習 及び フリー トレーニング</b> ※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。	<b>プロ 練習 及び フリー トレーニング</b> ※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。	<b>プロ 練習 及び フリー トレーニング</b> ※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。	<b>ランダムクラス (石川)</b> ※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。	<b>ランダムクラス (石川)</b> ※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。	15:00 ~ 16:00	<b>土曜 筋トレ倶楽部</b> (井関・石川・内村)	15:30 ~ 16:30	<b>コンディショニングクラス</b> (内村)
30分間 休憩 及び 清掃 ※プロ練習の際は16:50					休憩なし				
17:00 ~ 18:00	<b>Kids クラス 柔術</b> (石川・横山)	<b>Kids クラス ランダムクラス</b> (山宮・内村)	<b>Kids クラス 柔術</b> (石川・横山)	<b>Kids クラス 柔術</b> (石川・横山)	<b>Kids クラス キック</b> (石川)	16:00 ~ 17:00	<b>キック</b> (石川・井関・内村)	16:30 ~ 17:30	<b>キック</b> (内村)
18:00 ~ 18:50	<b>フリー トレーニング</b>					休憩なし			
10分間 休憩 及び 清掃					30分間 休憩 及び 清掃				
19:00 ~ 20:00	<b>キック</b> (石川)	<b>グラップリング</b> (菊田・山宮)	<b>柔術</b> (横山)	<b>キック</b> (石川)	<b>キック</b> (石川・KAZZ)	17:00 ~ 18:00	<b>グラップリング</b> (石川)	フリー トレーニング	
	<b>柔術 (湯浅)</b>	<b>MMA</b> (内村)				<b>MMA</b> (内村)			
休憩なし					30分間 休憩 及び 清掃				
20:00 ~ 21:00	<b>柔術 (湯浅)</b>	<b>菊田・山宮 特別クラス</b> (菊田・山宮)	<b>グラップリング</b> (石川)	<b>柔術</b> (横山)	<b>グラップリング</b> (湯浅)	18:30 ~ 19:30	<b>柔術</b> (横山)		
			<b>キック</b> (井関)	<b>キック</b> (石川)	<b>【柔道】</b> (KAZZ)	30分間 フリー スパーリング クラス			
21:30 ~ 22:30	<b>グラップリング</b> (石川)	<b>柔術</b> (大川)	<b>柔術</b> (横山)	<b>ヨガ</b>	<b>柔術</b> (湯浅)	20:00 ~ 21:00	<b>フリー トレーニング</b>		
	<b>キック</b> (山宮・内村)	<b>キック</b> (石川・井関)				30分間 フリー トレーニング			
30分間	<b>ブラッシュアップクラス 及び 清掃</b> ※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。					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			
23:00	<b>close ※トレーナー不在となります。</b>								
23:00 ~ 1:00	<b>フリー トレーニング</b> ※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