



ユナイテッドジム東京 スケジュール (2023年1月1日~)

	月	火 ★モーニングクラス有★	水	木 ★モーニングクラス有★	金	土	日	祝
11:00						10:30-11:30 MMA ビギナー		
11:30								11:00-12:00 キックボクシング
12:00	12:00-15:00 セミパーソナル キックボクシング	12:00-15:00 セミパーソナル キックボクシング	12:00-13:00 ブラジリアン柔術 ベーシック	12:00-15:00 セミパーソナル キックボクシング	12:00-15:00 セミパーソナル キックボクシング	12:00-13:00 ブラジリアン柔術 ベーシック	12:00-13:00 キックボクシング	12:00-12:30 オープンマット
12:30								12:30-13:30 ブラジリアン柔術 ベーシック
13:00			13:00-14:00 オープンマット			13:00-14:30 オープンマット	13:00-13:30 オープンマット	13:30-14:30 ブラジリアン柔術 ベーシック
13:30							13:30-14:30 ブラジリアン柔術 ベーシック	13:30-14:30 オープンマット
14:00			14:00-15:00 レディース キックボクシング					
14:30						14:30-15:30 キックボクシング	14:30-15:30 オープンマット	
15:00								
15:30								
16:00						15:30-16:00 オープンマット	15:30-17:00 選手練習	
16:30								
17:00	17:00-18:00 フィジカル トレーニング		17:00-19:00 セミパーソナル キックボクシング	17:00-19:00 セミパーソナル キックボクシング	17:00-19:00 セミパーソナル キックボクシング			
17:30								
18:00		18:00-19:00 ブラジリアン柔術 ベーシック						
18:30								
19:00	19:00-20:00 キックボクシング	19:00-19:30 オープンマット	19:00-20:00 キックボクシング	19:00-20:00 ブラジリアン柔術 ベーシック	19:00-20:00 キックボクシング			
19:30		19:30-20:30 MMA						
20:00	20:00-20:30 オープンマット		20:00-21:00 ブラジリアン柔術 ビギナー	20:00-21:00 オープンマット	20:00-20:30 オープンマット			
20:30	20:30-21:30 ブラジリアン柔術 ベーシック	20:30-21:00 オープンマット			20:30-21:30 グラップリング			
21:00		21:00-23:00 打撃フリー (セミパーソナル + マスパーリング)	21:00-22:00 ブラジリアン柔術 オールベルト	21:00-22:00 MMA グラップリング				
21:30	21:30-22:30 オープンマット				21:30-22:30 オープンマット			
22:00			22:00-23:00 オープンマット	22:00-22:30 オープンマット				
22:30								
23:00								

★モーニングクラス★
 毎週火・木曜 07:00-08:30 はモーニングクラスを実施。
 07:00-07:30 ブラジリアン柔術 ベーシック
 07:30-08:30 オープンマット