T GRIP TOKYO SCHEDULE (2019・10月～)

	日	月	火	水	木	金	土
7:00	CLOSE						CLOSE
7:30							
8:00							
8:30							
9:00		柔術 9:00 -10:30 （小幡）			柔術 9:00 -10:30 （東谷）		柔術 9:00 -10:30 （不定期開催）
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30	パーソナル 15:30 -18:00						
16:00							
16:30							
17:00							
17:30		17:30- フリー	17:30- フリー	17:30- フリー	17:30- フリー	17:30- フリー	キックボクシング 17:30 -18:45 （増田）
18:00							
18:30	柔術 18:30 -20:00 （小幡・澤田）						
19:00		フィジカル 19:00- 20:00 （大塚） フリー	フィジカル/ 初心者 19:00- 20:00 （大塚） フリー	フィジカル 19:00- 20:00 （大塚） フリー	柔術 19:00- 20:00 （湯浅） フリー	柔術 19:00- 20:00 （小幡） フリー	NO-GI 19:00- 20:00 （加藤） フリー
19:30							
20:00	20:30 閉館						
20:30	CLOSE	MMA 20:30- 21:30 （大塚） フリー	MMA上級 20:30- 21:30 （大塚） フリー	柔術 20:30- 21:30 （小幡） フリー	NO-GI/ 柔術 スパー 2030 - 21:30 フィジカル 20:30- 21:30 （増田）	NO-GI/ 柔術 スパー 2030 - 21:30 フリー	NO-GI/ 柔術 スパー 2015 - 21:15 フリー
21:00							
21:30							
22:00							
22:30		22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:15 閉館
23:00							
23:30		CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
0:00							