

T GRIP TOKYO SCHEDULE (2020・1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 (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)	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	NO-GI 19:00- 20:00 (加藤)	フリー		
19:00													
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	CLOSE	22:30 閉館	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													
0:00		CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE						