

T GRIP TOKYO SCHEDULE (2021・7月～)

	日	月	火	水	木	金	土																		
7:00	CLOSE						CLOSE																		
8:00																									
9:00																									
10:00								柔術 10:00-12:00																	
11:00																									
12:00																									
13:00																									
14:00																									
15:00																									
16:00																									
17:00																									
18:00														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)						
19:00														柔術 19:00-20:00 (越後)	フリー	フィジカル 19:00-20:00 (大塚)	フリー	フィジカル 19:00-20:00 (大塚)	フリー	フリーマット 19:00-20:00	フリー	柔術 19:00-20:00 (小幡)	フリー	NO-GI 19:00-20:00 (加藤)	フィジカル 19:00-20:00 (増田)
20:00														柔術スパー 20:00-20:30								柔術スパー 20:00-20:30		NO-GI スパー 20:00-21:00	フリー
21:00														MMA上級 20:30-22:00 (大塚)	フリー	MMA上級 20:30-22:00 (大塚)	フリー	柔術 20:15-22:00 (小幡)	フリー	フリー	フィジカル 20:30-21:30 (浜松)	フリー	NO-GI 20:30-22:00 (大塚)	フリー	
22:00														21:00 閉館 CLOSE	22:30 閉館 CLOSE	22:30 閉館 CLOSE	22:30 閉館 CLOSE	22:00 閉館 CLOSE	22:30 閉館 CLOSE	21:30 閉館 CLOSE					
23:00																									
0:00																									