T GRIP TOKYO SCHEDULE (2019・4月～)

	日	月	火	水	木	金	土
7:00	CLOSE						CLOSE
8:00							
9:00		柔術 9:00 -10:30 (小幡)			柔術 9:00 -10:30 (東屋)		柔術 9:00 -10:30 (不定期開催)
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00	パーソナル 15:30 -18:00 (山内)						
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	レディース& ダイエット 17:30 -18:45 (増田)
19:00	柔術 18:30 -20:00 (小幡・澤田)	フィジカル 19:00- 20:00 (大塚) フリー	キック初級 19:00- 20:00 (大塚) フリー	フィジカル 19:00- 20:00 (大塚) フリー	キック/フィジカル 19:00- 20:00 (小幡) 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	20:30 閉館						
21:00		NO-GI 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	フリー フィジカル (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
22:00	CLOSE	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		CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
0:00							