

T GRIP TOKYO SCHEDULE (2021・7月～)

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | | | | | |
|-------|-------|------------------------------|-------------------|------------------------------|-------------------|------------------------------|-------------------|---------------------------------|-----|------------------------------|-----|------------------------------|------------------------------|
| 7:00 | CLOSE | | | | | | CLOSE | | | | | | |
| 8:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 9:00 | | 柔術 10:00-12:00 | | | | | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | |

| | | |
|----------|------------|--------------|
| PERSONAL | ベーシック(初心者) | アドバンス(中級者以上) |
|----------|------------|--------------|

※17:00より前の時間、パーソナルやレンタルスペースの予約時間の兼ね合いなどはインストラクターにお問合せ願います。

※女性会員の方はレディースクラス以外のクラスでも参加可能です。