T GRIP TOKYO SCHEDULE (2020・6月～)

	日	月	火	水	木	金	土
7:00	CLOSE						CLOSE
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00					柔術 10:00 -11:30 （東屋）		
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
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							
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	フリー 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） フリー
19:30							
20:00							NO-GI/ 柔術 スパー 2015 - 21:15 フリー
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	
21:00							
21:30							
22:00							22:15 閉館
22:30		22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	22:30 閉館	
23:00							
23:30		CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE
0:00							