

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						柔術 9:00-10:30 (不定期開催)		
10:00								
10:30							柔術 10:00-11:30 (東屋)	
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								
13:30								
14:00								
14:30	パーソナル 15:30-18:00							
15:00								
15:30								
16:00								
16:30								
17:00	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)		
17:30								
18:00								
18:30								
19:00								
19:30	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	フリー 19:00- 20:00 フリー	フリー 19:00- 20:00 (加藤) フリー		
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 フリー	フィジカル 20:30- 21:30 (増田) フリー	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		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	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	
23:30								
0:00								