

# T GRIP TOKYO SCHEDULE (2019・10月～)

	日	月	火	水	木	金							
7:00	CLOSE												
7:30													
8:00													
8:30													
9:00		柔術 9:00-10:30 (小幡)			柔術 9:00-10:30 (東谷)								
9:30													
10:00													
10:30													
11:00													
11:30													
12:00													
12:30													
13:00													
13:30													
14:00													
14:30													
15:00													
15:30		パーソナル 15:30-18:00											
16:00													
16:30													
17:00													
17:30													
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							
18:30	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	柔術 19:00- 20:00 (湯浅)	フリー	柔術 19:00- 20:00 (小幡)	フリー		
19:00													
19:30													
20:00	20:30 閉館												
20:30		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
21:00													
21:30													
22:00													

22:00	CLOSE					
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						
0:00		CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE

土

CLOSE

柔術  
9:00 - 10:30  
(不定期開催)

キックボクシング  
17:30 - 18:45  
(増田)

NO-GI  
19:00-  
20:00  
(加藤)

フリー

NO-GI/  
柔術  
スパー  
2015 -  
21:15

フリー

22:15 閉館

CLOSE