

Bull terrier Gym Shizuoka Class Schedule

	月曜日 Segunda	火曜日 Terça	水曜日 Quarta	木曜日 Quinta	金曜日 Sexta	土曜日 Sabado	日曜日 Domingo
9:00							閉館 Fechado
9:30							
10:00						基本 ブラジリアン柔術 Brazilian Jiu- Jitsu Basic	
10:30						ブラジリアン柔術 Brazilian Jiu- Jitsu	
11:00							
11:30							
12:00							
12:30						スパーリング Sparring	
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30			キッズ体育 Physical For Kids				
18:00			キッズ柔術 Brazilian Jiu- Jitsu For Kids	キッズ柔術 Brazilian Jiu- Jitsu For Kids	キッズ柔術 Brazilian Jiu- Jitsu For Kids		
18:30	自由練習 Free Mat	自由練習 Free Mat					
19:00	総合&キック フィットネス MMA & Kick Fitness	基本 ブラジリアン柔術 Brazilian Jiu- Jitsu Basic	総合&キック フィットネス + MMA & Kick Fitness Plus	基本 ブラジリアン柔術 Brazilian Jiu- Jitsu Basic	総合&キック フィットネス MMA & Kick Fitness		
19:30							
20:00	ブラジリアン柔術 Brazilian Jiu- Jitsu	ブラジリアン柔術 Brazilian Jiu- Jitsu	総合格闘技 MMA	ブラジリアン柔術 Brazilian Jiu- Jitsu	ノーギ グラップリング NOGI Grappling		
20:30							
21:00	スパーリング Sparring	スパーリング Sparring	MMA / NOGI スパーリング Sparring	スパーリング Sparring	スパーリング Sparring		
21:30							
22:00							
22:30							
23:00							