

# SKアカデミー水道橋／トライフォース水道橋 クラススケジュール

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F	1F	2F
7:30		7:30-9:00 キックボクシング 朝クラス				7:30-9:00 キックボクシング 朝クラス		7:30-8:30 ブラジリアン柔術 (トライフォース水道橋) 基本クラス		9:00-10:00 ブラジリアン柔術 (トライフォース水道橋) 基本クラス	
8:00		8:00-9:00 システム									
8:30											
9:00											
14:00	14:00-16:00 キックボクシング 昼クラス	14:00-16:00 キックボクシング 昼クラス	14:00-16:00 キックボクシング 昼クラス	14:00-16:00 キックボクシング 昼クラス	14:00-16:00 キックボクシング 昼クラス	14:00-16:00 キックボクシング 昼クラス	14:00-16:00 キックボクシング 昼クラス	14:00-16:00 キックボクシング 昼クラス	14:00-16:00 キックボクシング 昼クラス	12:00-13:00 キックボクシング クラス1	
16:00										12:00-13:01 キックボクシング クラス2	
19:00	19:00-20:15 サンボ テクニッククラス	19:00-20:00 キックボクシング クラス1	19:00-20:00 キックボクシング クラス1	19:00-20:00 ブラジリアン柔術 (トライフォース水道橋) 基本クラス	19:00-20:00 ブラジリアン柔術 (トライフォース水道橋) 応用クラス	19:00-20:00 キックボクシング クラス1	19:00-20:00 キックボクシング クラス1	19:00-20:10 ブラジリアン柔術 (トライフォース水道橋) 応用クラス	19:00-20:00 キックボクシング クラス1	19:15-21:30 S Kアカデミー（新宿）サンボクラス	
19:30										16:30-18:30 祝日	
20:00										18:30-20:30 祝日	
20:30	20:15-21:15 グラップリング	20:10-21:10 キックボクシング クラス2	20:10-21:10 キックボクシング クラス2	20:10-21:10 ブラジリアン柔術 (トライフォース水道橋) 応用クラス	20:10-21:10 ブラジリアン柔術 (トライフォース水道橋) 基本クラス	20:10-21:10 キックボクシング クラス2	20:10-21:10 キックボクシング クラス2	20:15-21:15 レスリング 社会人クラス	20:10-21:10 キックボクシング クラス2		
21:00											
21:30	21:15-22:15 MMA 基本	21:10-22:00 キックボクシング フリートレーニング	21:10-22:00 キックボクシング フリートレーニング	21:10-22:00 自主練習	21:10-22:00 自主練習	21:10-22:00 キックボクシング フリートレーニング	21:10-22:00 キックボクシング フリートレーニング		21:10-22:00 キックボクシング フリートレーニング		
22:00											
22:15		閉館 22:30		閉館 22:15		閉館 22:15		閉館 22:15		閉館 22:15	

