



Twist Time Table

かくとうぎ? カクトウギ? 格闘技って楽しいんです!
心地よい汗を流しませんか? 見学・体験歓迎致します。

MMA Grapple Diet Class Strike Other

	月	火	水	木	金	土	日
18:30	diet_1		diet_1				
19:00	18:30 ? 19:30		18:30 ? 19:30				
19:30	diet_2	打撃	diet_2	打撃	diet_2	寝技	diet_2
20:00	19:30 ? 20:30	19:30 ? 20:30	19:30 ? 20:30	19:30 ? 20:30	19:30 ? 20:30	フリースパー 19:30 ? 21:00	19:30 ? 20:30
20:30							
21:00	打撃	寝技	打撃	寝技	寝技		
21:30	ストライキング 21:00	グラップリング 21:00	ストライキング 21:00	グラップリング 21:00	グラップリング 21:00		
22:00	? 22:30	? 22:30	? 22:30	? 22:30	? 22:30		
22:30							

Boss ■ T.hanai Master ■ M.shiozawa ■ M.sugiyama ■ T.morita ■ T.kai



BREAKING & LIMBS

合同稽古情報2009

2009.10.9 | 静岡合同稽古
20:00~22:30 in Twist
【参加無料】

2009.12.11 | 静岡合同稽古
20:00~22:30 in Twist
【参加無料】