

5Fジム時間割

※祝祭日については、★印がついているレッスンはお休みです。

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6:00	早朝6:00~7:00 練習されたい方は 4FへGO!					休館 練習されたい方は 4FへGO! ★9:00~10:00 キッズ選手練習 (小塚) ★10:00~11:00 キッズ体操クラス (榎本) ★11:00~13:30 総合格闘技& キックスパーリング ★13:30~14:30 キックボクササイズ (深田) 休館 練習されたい方は 4FへGO! 入門	休館 練習されたい方は 4FへGO! 10:30~12:00 体幹ダイエット (風間) 休館 練習されたい方は 4FへGO! 16:00~17:00 柔術入門 (小野)
6:30							
7:00	★7時OPEN 7:00~12:00 フリー練習 (風間)	★7時OPEN 7:00~12:00 フリー練習 (風間)	★7時OPEN 7:00~12:00 フリー練習 (風間)	★7時OPEN 7:00~12:00 フリー練習 (風間)	★7時OPEN 7:00~12:00 フリー練習 (風間)		
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	12:00~17:00 練習されたい方は 4FへGO!						
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00	フリー練習 (小野)	フリー練習 (小塚)	17:00~19:00 フリー練習 (小塚)	フリー練習 (山本)	17:00~19:00 フリー練習 (小塚)	フリー練習 (風間)	17:00~18:00 柔術 (小野)
17:30	17:30~18:30 上級キッズクラス (小野)	17:30~18:30 上級キッズクラス (東/小塚)		17:30~18:30 上級キッズクラス (野口)		17:30~18:30 キッズクラス (石川)	
18:00	フリー練習	フリー練習		フリー練習		フリー練習	
18:30							
19:00	19:00~20:30 総合格闘技 (小野)	19:00~20:00 キックボクシング (東)	19:00~20:00 ダイエットキック (小塚)	19:00~20:00 キックボクシング (山本)	19:00~20:00 ダイエットキック (田尻)	19:00~21:00 ムエタイ (ネン先生)	18:00~20:00 キックボクシング (長谷川)
19:30		20:00~21:30 柔術 (植野)	20:00~21:30 キックボクシング (小倉)	20:00~21:30 総合格闘技 (石川)	20:00~21:30 総合格闘技 (田尻)		
20:00							
20:30	20:30~21:30 キックボクシング (小野)						
21:00							
21:30	21:30~ 総合格闘技& キックスパーリング	21:30~ 寝技 スパーリング	21:30~ キックボクシング スパーリング	21:30~22:30 グラップリング スパーリング	21:30~ 総合格闘技& キックスパーリング	21:00~23:00 総合格闘技& キックスパーリング	休館 練習されたい方は 4FへGO!
22:00							
22:30							

4Fフィットネススタジオ時間割

※祝祭日については、★印がついているレッスンはお休みです。

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
6:00							
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00	6時OPEN	6時OPEN	6時OPEN	6時OPEN	6時OPEN	6時OPEN	6時OPEN
11:30	6:00~17:30	6:00~17:30	6:00~19:00	6:00~17:30	6:00~19:00	6:00~17:00	6:00~23:00
12:00	フリー練習	フリー練習	フリー練習	フリー練習	フリー練習	フリー練習	フリー練習
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	★17:30~18:30	★17:30~18:30		★17:30~18:30			
18:00	初級キッズクラス (小塚)	初級キッズクラス (東/小塚)		初級キッズクラス (山本)		17:00~21:30	
18:30				18:30~21:30		フリー練習	
19:00			19:00~20:00	フリー練習		(風間)	
19:30			フリー練習 (風間)	(山本・石川)			
20:00	18:30~23:00	18:30~23:00	入門 ★20:00~21:00	入門 ★20:00~21:00	19:00~23:00	入門 ★20:00~21:00	
20:30	フリー練習	フリー練習	総合格闘技クラス (風間)	キックボクシング (山本)	フリー練習	ミット打ちクラス (風間)	
21:00	担当トレーナー	担当トレーナー		フリー練習	担当トレーナー		
21:30	(小塚)	(小塚)	21:00~23:00		(小塚)	21:00~23:00	
22:00			フリー練習	★キックボクササイズ		フリー練習	
22:30			担当トレーナー	(深田)		担当トレーナー	
			(風間)			(風間)	