

5階ジム 時間割

祝祭日はレッスンはお休みです。
 ※5階は祝祭日は入館できません。

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	休館 練習されたい方は 4FへGO!					休館 練習されたい方は 4FへGO!	休館 練習されたい方は 4FへGO!		
6:30	休館 練習されたい方は 4FへGO!								
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)	9:00~10:00 キッズ選手練習 (小塚)	10:30~12:00 体幹ダイエット (風)		
7:30						10:00~11:00 キッズ体操クラス (ゆうぎ)			
8:00						11:00~13:30 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!		
8:30								休館 練習されたい方は 4FへGO!	
9:00									休館 練習されたい方は 4FへGO!
9:30									
10:00	休館 練習されたい方は 4FへGO!								
10:30		休館 練習されたい方は 4FへGO!							
11:00			休館 練習されたい方は 4FへGO!						
11:30				休館 練習されたい方は 4FへGO!					
12:00	休館 練習されたい方は 4FへGO!								
12:30		休館 練習されたい方は 4FへGO!							
13:00			休館 練習されたい方は 4FへGO!						
13:30				休館 練習されたい方は 4FへGO!					
14:00	休館 練習されたい方は 4FへGO!								
14:30		休館 練習されたい方は 4FへGO!							
15:00			休館 練習されたい方は 4FへGO!						
15:30				休館 練習されたい方は 4FへGO!					
16:00	休館 練習されたい方は 4FへGO!								
16:30		休館 練習されたい方は 4FへGO!							
17:00			フリー練習 (小野)		フリー練習 (賢民)	フリー練習 (山本)	フリー練習 (小塚)	17:30~18:30 キッズクラス (風)	16:00~17:00 柔術入門 (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 (聖民)	17:00~19:00 フリー練習 (聖民)	17:30~18:30 選手キッズレスリング (野口)	17:00~18:00 柔術 (小野)		
18:00	フリー練習		フリー練習	19:00~20:00 フリー練習 (聖民)	フリー練習	フリー練習 (小塚)	18:00~20:00 キックボクシング (小野)		
18:30	フリー練習	フリー練習	19:00~20:00 ダイエットキック (聖民)	19:00~20:00 キックボクシング (賢民)	19:00~20:00 ダイエットキック (石川/小塚)	19:00~21:00 ムエタイ (ネン先生)	休館 練習されたい方は 4FへGO!		
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 (聖民)	19:00~20:00 ダイエットキック (聖民)	19:00~20:00 キックボクシング (賢民)	19:00~20:00 ダイエットキック (石川/小塚)				
19:30	20:30~21:30 キックボクシング (小野)	20:00~21:30 柔術 (植野)	20:00~21:30 キックボクシング (聖民)	20:00~21:30 総合格闘技 (賢民)	20:00~21:30 総合格闘技 (石川/小塚)				
20:00	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			
20:30	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			
21:00	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			
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			
22:00	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			
22:30	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			

4階フィットネススタジオ 時間割

祝祭日はレッスンはお休みです。
 ※4階はカードキーで365日入館・練習可!

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時OPEN 6:00~10:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~10:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~19:00 フリー練習	6時OPEN 6:00~13:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~23:00 フリー練習
6:30							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30							
9:00	10:30~11:30 キックボクササイズ (みわ)	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	10:30~11:30 キックボクササイズ (みわ)	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~19:00 フリー練習	6時OPEN 6:00~13:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~23:00 フリー練習
9:30							
10:00	11:30~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	11:30~19:00 フリー練習	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~19:00 フリー練習	6時OPEN 6:00~13:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~23:00 フリー練習
10:30							
11:00							
11:30							
12:00	11:30~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	11:30~19:00 フリー練習	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~19:00 フリー練習	6時OPEN 6:00~13:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~23:00 フリー練習
12:30							
13:00	11:30~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	11:30~19:00 フリー練習	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~19:00 フリー練習	6時OPEN 6:00~13:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~23:00 フリー練習
13:30							
14:00	11:30~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	11:30~19:00 フリー練習	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~19:00 フリー練習	6時OPEN 6:00~13:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~23:00 フリー練習
14:30							
15:00	11:30~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	11:30~19:00 フリー練習	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~19:00 フリー練習	6時OPEN 6:00~13:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~23:00 フリー練習
15:30							
16:00	11:30~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	11:30~19:00 フリー練習	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~19:00 フリー練習	6時OPEN 6:00~13:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~23:00 フリー練習
16:30							
17:00	11:30~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	11:30~19:00 フリー練習	6時OPEN 6:00~17:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~19:00 フリー練習	6時OPEN 6:00~13:30 フリー練習	6時OPEN 6:00~23:00 フリー練習
17:30							
18:00	17:30~18:30 初級キッズクラス (小塚)	17:30~18:30 初級キッズクラス (小塚)	17:30~18:30 初級キッズクラス (山本)	17:30~18:30 初級キッズクラス (山本)	17:30~18:30 初級キッズクラス (山本)	17:30~18:30 初級キッズクラス (山本)	17:30~18:30 初級キッズクラス (山本)
18:30	18:30~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)	18:30~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)	19:00~20:00 フリー練習 (山本)	18:30~21:30 フリー練習 (山本)	19:00~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)	19:00~20:00 ミット打ちクラス (風)	19:00~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)
19:00							
19:30	18:30~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)	18:30~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)	20:00~21:00 総合格闘技クラス (山本)	20:00~21:00 キックボクシング (山本)	19:00~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)	20:00~21:00 キックボクササイズ (SEI☆KO)	19:00~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)
20:00							
20:30	18:30~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)	18:30~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)	21:00~23:00 フリー練習 担当トレーナー (山本)	21:30~22:30 キックボクササイズ (深田)	19:00~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)	21:00~23:00 フリー練習	19:00~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)
21:00							
21:30	18:30~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)	18:30~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)	21:00~23:00 フリー練習 担当トレーナー (山本)	21:30~22:30 キックボクササイズ (深田)	19:00~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)	21:00~23:00 フリー練習	19:00~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)
22:00							
22:30	18:30~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)	18:30~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)	21:00~23:00 フリー練習 担当トレーナー (山本)	21:30~22:30 キックボクササイズ (深田)	19:00~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)	21:00~23:00 フリー練習	19:00~23:00 フリー練習 担当トレーナー (小塚)