

# 5F ジム 時間割 ※祝祭日はフリー練習&キックボクササイズはお休みです。

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

# 4F フィットネススタジオ 時間割 ※祝祭日はフリー練習&キックボクササイズはお休みです。

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