

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							
7:00							
7:30							
8:00							
8:30	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 (楓)
9:00							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00						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!
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30						休館 練習されたい方は 4FへGO!	
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00						入門 16:00～17:00 柔術入門 (小野)	
16:30							
17:00	フリー練習 (小野)	フリー練習 (賢民)	17:00～19:00 フリー練習 (聖民)	フリー練習 (山本)	17:00～19:00 フリー練習 (小塚)		17:30～18:30 キッズクラス (悠斗)
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)	17:30～18:30 フリー練習 (聖民)	17:30～18:30 選手キッズレスリング (野口)	17:30～18:30 フリー練習 (小塚)		17:00～18:00 柔術 (小野)
18:00	上級キッズクラス (小野)	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)	17:00～19:00 フリー練習 (小塚)		18:00～19:30 総合格闘技 (小野)
18:30	フリー練習	フリー練習	19:00～20:00 ダイエツキック (聖民)	フリー練習	19:00～20:00 ダイエツキック (石川/小塚)	19:00～21:00 ムエタイ (ネン先生)	
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 ダイエツキック (聖民)	19:00～20:00 キックボクシング (賢民)	19:00～20:00 ダイエツキック (石川/小塚)	休館 練習されたい方は 4FへGO!	
19:30		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	20:30～21:30 キックボクシング (小野)						
20:30							
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		
22:00							
22:30							

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 6:00～10:30 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							
9:30							
10:00							
10:30							
11:00	10:30～11:30 キックボクササイズ (あむ)	10:30～11:30 キックボクササイズ (あむ)	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	
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00	11:30～17:30 フリー練習	6:00～17:30 フリー練習	11:30～19:00 フリー練習	6:00～19:00 フリー練習	13:30～14:30 キックボクササイズ (深田)	フリー練習	
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00	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)	入門 19:00～20:00 フリー練習 (山本)	入門 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)	19:00～20:00 ミット打ちクラス(悠斗/SEI☆KO)	
21:30							
22:00							
22:30							