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						9:00~10:00 キッズ選手練習（小塚）	
9:30							
10:00						10:00~11:00 キッズ体操クラス（ゆうき）	
10:30							10:30~12:00 体幹ダイエット（楓）
11:00						11:00~13:30 総合格闘技& キックスパーリング	
11:30							
12:00	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!
12:30							
13:00							
13:30						13:30~15:00 プロ総合格闘技& キックスパーリング	
14:00							
14:30							
15:00						15:00~17:30 キッズレスリング(野口)	
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）	17:00~18:00 柔術（小野）
17:30	17:30~18:30 キッズレスリング(野口)	17:30~18:30 上級キッズクラス（聖民）		17:30~18:30 選手キッズレスリング（野口）			18:00~19:30 総合格闘技 （小野）
18:00							
18:30		フリー練習	入門	フリー練習	入門	フリー練習	
19:00	19:00~20:00 レスリング(野口)	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）	19:00~21:00 ムエタイ（ネン先生）	休館 練習されたい方は 4FへGO!
19:30							
20:00	20:00~21:30 総合格闘技(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）		
20:30							
21:00						休館 練習されたい方は 4FへGO!	
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 6:00~17:30 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							
9:30							
10:00							
10:30	10:30~11:30 KICK OUT(キックボクササイズ)(みわ)		10:30~11:30 KICK OUT(キックボクササイズ)（みわ）				
11:00							
11:30	11:30~17:30 フリー練習		11:30~19:00 フリー練習				
12:00							
12:30							
13:00							
13:30						13:30~14:30 KICK OUT(キックボクササイズ)（深田）	
14:00							
14:30						フリー練習	
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	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）			
18:00							
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）		18:30~21:30 フリー練習 （山本）		入門	
19:00			19:00~20:00 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(悠斗/SEI☆KO)	
19:30							
20:00		入門	20:00~21:00 総合格闘技クラス　（山本）	入門 20:00~21:00 キックボクシング（山本）		20:00~21:00 KICK OUT(キックボクササイズ)(SEI☆KO)	
20:30							
21:00			21:00~23:00 フリー練習 担当トレーナー （山本）	フリー練習		21:00~23:00 フリー練習	
21:30				21:30~22:30 KICK OUT(キックボクササイズ) （深田）			
22:00							
22:30							