

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