

ジムスケジュール

2019年5月～

時間	月	火	水	木	金	土	時間
9:00	ジム解放	ジム解放	ジム解放	ジム解放	ジム解放	ジム解放	9:00
10:00	個別指導 10:00～11:30 12:00まで使用	個別指導 10:00～11:30 12:00まで使用	個別指導 10:00～11:30 12:00まで使用		個別指導 10:00～11:30 12:00まで使用	個別指導 10:00～11:30 12:00まで使用	10:00
11:00	12:00～14:00 閉館	12:00～14:00 閉館	12:00～14:00 閉館		12:00～14:00 閉館	12:00～14:00 閉館	12:00
12:00	14:00～17:00	14:00～20:00	14:00～17:00	14:00～20:00	14:00～17:00	22:00～15:00 ジム解放	12:00
13:00	ジム解放	ジム解放	ジム解放	ジム解放	ジム解放		13:00
14:00							14:00
14:30						キック 一般	14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00						20:00閉館	16:00
16:30							16:30
17:00							17:00
17:30	ジュニア クラス 17:30～18:30		ジュニア クラス 17:30～18:30		ジュニア クラス 17:30～18:30	20:00閉館	17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00						20:00閉館	19:00
19:30							19:30
20:00	空手基本 稽古 20:00～21:30						20:00
20:30		キック合同クラス		キック合同クラス	空手・キック スパークラス 20:00～22:00	20:30	
21:00						21:00	
21:30						21:30	
22:00						23:00閉館	22:00
22:30							22:30
23:00							23:00

クラス

ジュニアクラス(初級・選手)
キック初級クラス
空手基本クラス
空手・キックスパークラス

格闘技で心・技・体を鍛えます。安全第一を考慮した練習です。
 基本、コンビネーション、防御法などを学びます。
 空手の基本クラス。心身の鍛錬
 空手・キックコース合同のスパークラス。

トレーナー指導

キック一般 ミット指導
ジム解放時間

トレーナーによる個別指導。 ※上記クラスと平行。中学生以下は午後5時半～7時半
 トレーナー指導なし。自由に練習できます。

トレーナー指導時間帯 (閉館時間)

月～金 : 10:00～12:00 17:00～22:30 (23:00閉館) ※21:30までに入館してください。

土曜日 : 10:00～12:00 15:00～19:30 (20:00閉館) ※18:30までに入館してください。

日曜日 : 休館

※祝・祭日 : クラスは休み。トレーナー指導あり。13:00～17:30(18:00閉館) ※祝・祭日が日曜日の場合、休館。