

ジムスケジュール

2020年6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まで使用可	個別指導 10:00～11:30 12:00まで使用可	個別指導 10:00～11:30 12:00まで使用可	個別指導 10:00～11:30 12:00まで使用可	個別指導 10:00～11:30 12:00まで使用可	個別指導 10:00～11:30 12:00まで使用可	10:00
11:00							11:00
12:00	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	12:00～15:00 ジム解放	12:00
13:00							13:00
14:00	14:00～17:00	14:00～17:00	14:00～17:00	14:00～17:00	14:00～17:00		14:00
14:30	ジム解放	ジム解放	ジム解放	ジム解放	ジム解放		14:30
15:00							15:00
15:30							15:30
16:00							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	キック 一般	17:30
18:00							18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00	空手基本 稽古 20:00～21:30					20:00閉館	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閉館までジム解放						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。