

ジムスケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	時間
9:00	開館/自主トレ	開館/自主トレ	開館/自主トレ	開館/自主トレ	開館/自主トレ	開館/自主トレ	9:00
10:00	個別フリー 支部長	個別フリー 昌虎/支部長		個別フリー 昌虎/支部長	個別フリー 支部長	個別フリー 昌虎/支部長	10:00
11:00							11:00
12:00	12：30～14：00 休館	12：30～14：00 休館	12：30～14：00 休館	12：30～14：00 休館	12：30～14：00 休館	自主トレ	12:00
14:00	自主トレ	自主トレ	自主トレ	自主トレ	自主トレ		14:00
15:00						15:00	
16:00	個別フリー 昌虎/邦博/玉城	個別フリー 昌虎/邦博	個別フリー 昌虎/邦博/玉城	個別フリー 昌虎 キックボクシング クラス 19:30～20:30	個別フリー 昌虎/邦博/玉城	担当：昌虎/邦博	16:00
17:00							17:00
18:00	個別フリー 昌虎/邦博/玉城	個別フリー 昌虎/邦博	個別フリー 昌虎/邦博/玉城	マススパークラス 20:45～22:00	個別フリー 昌虎/邦博/玉城		18:00
19:00							19:00
20:00	スパークラス 20:30～22:00	マススパークラス 20:45～22:00					19:30
21:00							20:30
22:00							21:00
22:30							21:30
							22:00

個別フリー(トレーナー指導)

平日 10:00~12:00/17:00~22:00

土曜 10:00~12:00/15:00~18:00

祝日 15:00~18:00

※最終チェックインは30分前です。

※日曜日は終日閉館

個別フリー

自身のペースで練習できます。トレーナーのミット指導を受けることができます。

キックボクシングクラス

キックボクシングの基本動作、対人練習などを行います。

マススパークラス

怪我のないよう力を抑えて行います。

スパークラス

試合出場を目標とするスパーリング中心のクラスです。