

タイムスケジュール

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|---|-------------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 11:00 | | | | | | キッズチャレンジ(体) 11:00~11:25 |
| 12:00 | | | | | | キックボクシング 小学生(体) 11:30~12:20 |
| 13:00 | OPEN { | | | 14:00~23:00 17:30~23:00 11:00~22:00 | | 合同基礎ワークタイム 12:30~13:30 *フロア全面使用 |
| 14:00 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 16:00 | Sプロ練習 15:00~18:00 | Sプロ練習 15:00~18:00 | | Sプロ練習 15:00~18:00 | Sプロ練習 15:00~18:00 | |
| 17:00 | | | | | | |
| 18:00 | | | キックボクシング 小学生(体) 17:45~18:35 | | | |
| 19:00 | | | 合同基礎ワークタイム 18:45~20:00 *フロア全面使用 | | | フィジカルキック(体) 18:30~19:00 |
| 20:00 | フィジカルキック(体) 19:30~20:00 ミットタイム15分 | キックボクシング ベーシック(体) 19:30~20:20 | フィジカルキック(体) 20:00~20:30 | ミットタイム | フィジカルキック(体) 19:30~20:00 | キックボクシング ベーシック(体) 19:15~20:15 |
| 21:00 | キックボクシング ベーシック(体) 20:15~21:00 | フィジカルキック(体) 20:30~21:00 | ミットタイム15分 | ムエボラン(体) 20:15~20:45 | 合同基礎ワークタイム 20:15~21:15 *フロア全面使用 | ミットタイム テクニク 20:30~21:15 |
| 22:00 | ボクシングベーシック 21:00~21:30 | ミットタイム15分 | キックボクシング ベーシック(体) 20:45~21:30 | ムエタイ ベーシック(体) 20:45~21:30 | | |
| 22:00 | ボクシングマススパー 21:30~22:00 | キックボクシング マススパー 21:15~22:00 | テクニク 21:30~22:00 | ムエタイテクニク 21:30~22:00 | キックボクシングマススパー 21:30~22:00 | ミットタイム |
| 23:00 | | | | | | |

(体)…無料体験ができるクラスです。

- キックボクシングベーシック…キックボクシングの基礎技術を学びます。
- ボクシングベーシック…ボクシングの基礎技術を学びます。
- ムエタイベーシック…ムエタイの基礎技術を学びます。
- フィジカルキック…キックボクシングの動きをもとにダイエットや体力アップを目指します。
- テクニク…キックボクシングの実戦の基礎・応用を学ぶクラスです。ベーシック受講者であれば実戦未経験の方も参加できます。
- ムエタイテクニク…ムエタイ特有の基礎・応用を学ぶクラスです。ムエタイベーシック受講者であれば実戦未経験の方も参加できます。
- キッズチャレンジ…未就学児4歳以上からのクラスです。ジャンプリズムを中心に運動能力を高めます。
- 小学生…小学生のクラスです。キックボクシングやゲーム運動などで体を動かし、体力向上・ストレス発散をします。
- 基礎ワーク…基本的なキックボクシングのジムワークをみんなでおこないます。小学5年生以上から参加できます。
- ボクシングマススパー…ボクシングの実戦練習をおこないます。
- キックボクシングマススパー…キックボクシングの実戦練習をおこないます。
- ミットタイム…インストラクターがミットを持ち、ミットを打って汗を流します。
- ムエボラン…ムエタイのルーツであるムエボランを習います。型が中心のクラスです。

- クラスがない時間帯は自主練(フリー練習)となります。
- フリー練習の際はトレーナーがいますので、ミット練習や指導を受けたい時は、お気軽にお声がけください。
- クラスがある時間も、クラス参加をせずフリー練習できます。
- 途中参加・途中退出もできますので、お気軽にご参加ください。