

タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00						CLOSE	パーソナル トレーニング 9:00~12:00
11:00	パーソナル トレーニング 9:00~14:00	パーソナル トレーニング 9:00~14:00		パーソナル トレーニング 9:00~14:00	パーソナル トレーニング 9:00~14:00		
12:00	OPEN 14:00	OPEN 14:00		OPEN 14:00	OPEN 14:00		
13:00						ジュニア 12:15~13:00	
14:00			OPEN 17:30			基礎ワーク (ジュニア選手) (ホワイトLv以上) 13:15~14:15	
15:00							
16:00							
17:00	プロ選手 15:30~18:00	プロ選手 15:30~18:00		プロ選手 15:30~18:00	プロ選手 15:30~18:00		
18:00			ジュニア 17:45~18:30				CLOSE
19:00			基礎ワーク (ジュニア選手) (ホワイトLv以上) 18:40~19:40	フィジカル&バーン 19:15~20:00	KICKベーシック 19:15~20:00	フリー練習 &フリーミット 18:30~19:30	
20:00	BOXベーシック 19:15~20:00	フィジカル&バーン 19:15~20:00				KICKベーシック 19:30~20:30	
21:00	フリー指導 &フリーミット 20:00~21:00	KICKベーシック &マスパ (ビギナー限定) 20:00~21:00	KICKベーシック 20:00~21:00	KICKベーシック &マスパ (ビギナー限定) 20:00~21:00	フリー指導 &フリーミット 20:00~21:00	KICKテクニック &マスパ 20:30~21:30	
22:00	BOXテクニック &マスパ (ホワイトLv以上) 21:00~22:00	選手練 (イエローLv以上) 21:00~22:00	テクニック &マスパ (ホワイトLv以上) 21:00~22:00	フリー指導 &フリーミット 21:00~22:00	選手練 (イエローLv以上) 21:00~22:00		
23:00						CLOSE	

- ベーシック…ボクシングまたはキックボクシングの基礎技術の学習と体力向上を目指します。【体験可】
 - フィジカル&バーン…リズムジャンプ・筋トレでのフィジカルアップとミット打ちのクラスです。【体験可】
 - ジュニア…小中学生のクラスです。キックボクシングで心技体を鍛えます。実戦練習もおこないます。【体験可】
 - フリー指導&フリーミット…自主練習をしながらトレーナーがミット指導や個別指導をおこないます。
 - テクニック&マスパ…ボクシングまたはキックボクシングの実戦技術とマスパリングをおこないます。
 - ベーシック&マスパ…キックボクシングの基礎練習の後、実戦テクニック学習とマスパリングをおこないます。
 - 基礎ワーク…キックボクシングの一連の基礎ワークをみんなでおこないます。
 - 選手練…試合出場希望の選手が集まり基礎練習、実戦練習をみんなでおこないます。試合出場希望者はできるだけ参加しましょう。
- ※クラスの詳細はスタッフにお尋ねください。

