

タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	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	CLOSE	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	CLOSE	パーソナル トレーニング 9:00~12:00
10:00							
11:00						STAR ACADEMY 11:00~11:45	
12:00	OPEN 14:00	OPEN 14:00	CLOSE	OPEN 14:00	OPEN 14:00		
13:00						小中学生 12:15~13:00	
14:00						合同練習 (小中学生選手) (ライセンス保持者) 13:15~14:15	
15:00							
16:00	プロ選手 15:30~18:00	プロ選手 15:30~18:00	CLOSE	プロ選手 15:30~18:00	プロ選手 15:30~18:00		
17:00							
18:00			小中学生 17:45~18:30				CLOSE
19:00	フィジカル 19:00~19:30	リズムエクササイズ 19:00~19:30	合同練習 (小中学生選手) (ライセンス保持者) 18:45~19:45	リズムエクササイズ 19:00~19:30	キックボクシング ベーシック 19:00~19:50	ムエタイボラン 18:30~19:00	レディースキック 19:10~19:40
20:00	キックボクシング ベーシック 19:40~20:20	ミットタイム 19:40~20:10		ミットタイム 19:40~20:10			キックボクシング ベーシック 19:50~20:30
21:00	キックボクシング テクニク & マスパー (入会3カ月以上) 21:00~22:00	キックボクシング ベーシック 20:20~21:00	キックボクシング テクニク & マスパー (入会3カ月以上) 20:00~21:00	キックボクシング ベーシック 20:20~21:00	キックボクシング テクニク & マスパー (入会3カ月以上) 21:00~22:00		キックボクシング テクニク & マスパー (入会3カ月以上) 20:40~21:30
22:00	ボクシング テクニク & マスパー (ライセンス保持者) 21:10~22:00	選手練 21:10~22:10	フリー指導 & フリーミット 21:10~22:00	キックボクシング テクニク & マスパー (ライセンス保持者) 21:10~22:00	選手練 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】

■エクササイズ…キックボクシングやフィジカルトレーニングで汗を流します。【体験可】

■小中学生…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】

■ミットタイム…トレーナーがミットを持ち、気持ちよく汗を流します。【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。

■テクニク & マスパー…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ーリングをおこないます。

■ムエタイボラン…ムエタイの起原である演武が中心のムエタイボランを習得します。【体験可】

■合同練習…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。

■マスパー…実戦練習をします。防具をすべて準備しないと参加できません。


