

A-BLAZExKICKGYM トレーニングタイムスケジュール

※斜線の時間帯は各種パーソナルトレーニング、エヴォリューションストレッチ、フリートレーニングの予約を受付致します。

※色つきのクラスは、1コマ50分のレッスンになります。

	月	火	水	木	金	土	日										
7:00	閉館						休館日										
7:30																	
8:00																	
8:30																	
9:00	閉館						※セミナー・イベント開催時は臨時営業										
9:30																	
10:00								準備	準備	準備							
10:30								準備	準備	準備							
11:00	閉館	レディースミットファイト	閉館	レディースミットファイト	閉館	フリー	キックファイト										
11:30		レディースミットファイト		レディースミットファイト		フリー	キックファイト										
12:00		斜線		斜線		斜線	斜線										
12:30		斜線		斜線		斜線	斜線										
13:00	閉館						※ファイターズは試合前など相談の上利用可能(自主練習)										
13:30																	
14:00								準備	レディースミットファイト	準備	レディースミットファイト	準備	キッズ				
14:30								レディースミットファイト	レディースミットファイト	レディースミットファイト	レディースミットファイト	レディースミットファイト	レディースミットファイト				
15:00	閉館						【エヴォリューションストレッチ】 30分4320円 60分6480円 会員10%OFF										
15:30																	
16:00								フリー	キックファイト	フリー	キックファイト	フリー	パーソナル	フリー	パーソナル	フリー	パーソナル
16:30								準備	準備	準備	準備	準備	準備				
17:00	キッズ	フリー	パーソナル	フリー	キックファイト	キッズ	フリー	パーソナル	フリー	キックファイト	※トレーナーがマンツーマンで行うストレッチです。						
17:30	キッズ	フリー	パーソナル	フリー	キックファイト	キッズ	フリー	パーソナル	フリー	キックファイト							
18:00	フリー	キックファイト	フリー	キックファイト	フリー	キックファイト	フリー	キックファイト	フリー	キックファイト							
18:30	フリー	キックファイト	フリー	キックファイト	フリー	キックファイト	フリー	キックファイト	フリー	キックファイト							
19:00	レディースミットファイト	レディースミットファイト	レディースミットファイト	レディースミットファイト	レディースミットファイト	レディースミットファイト	※フリーの時間帯は上級認定者以上利用可能										
19:30	レディースミットファイト	レディースミットファイト	レディースミットファイト	レディースミットファイト	レディースミットファイト	レディースミットファイト											
20:00	準備	準備	準備	準備	準備	準備											
20:30	フリー	キックファイト	フリー	キックファイト	レディースミットファイト	フリー		キックファイト	フリー	キックファイト	フリー	キックファイト					
21:00	フリー	キックファイト	フリー	キックファイト	レディースミットファイト	フリー	キックファイト	フリー	キックファイト	フリー	キックファイト	【パーソナルキック】 30分4320円 60分6480円 (会員様特別料金)					
21:30	ファイターズ・セカンドエボリューション																
22:00																	
22:30																	
23:00																	
23:30	※スケジュール内容は変更する場合があります。																