

# 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  | ※ファイターズは試合前など相談の上利用可能(自主練習) |              |              |                      |   |
| 11:30 | 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  |                             |              |              |                      |   |
| 12:00 | 閉館                     | 斜線           | 閉館           | 斜線           | 閉館           | 斜線           | 斜線   |                             |              |              |                      |   |
| 12:30 | 閉館                     | 斜線           | 閉館           | 斜線           | 閉館           | 斜線           | 斜線   |                             |              |              |                      |   |
| 13:00 | 閉館                     | 斜線           | 閉館           | 斜線           | 閉館           | 斜線           | 斜線   |                             |              |              |                      |   |
| 13:30 | 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          | 【エヴォリューションストレッチ】<br>30分4320円<br>60分6480円<br>会員10%OFF |                             |              |              |                      |   |
| 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 | 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 |  |                             |              |              |                      |   |
| 15:30 | 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      | ※トレーナーがマンツーマンで行うストレッチです。                             |                             |              |              |                      |   |
| 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          | キックファイト      |  |                             |              |              |                      |   |
| 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        | 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      |                      |   |
| 17:30 | キッズ                    | フリー          | パーソナル        | 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      | ※フリーの時間帯は上級認定者以上利用可能 |   |
| 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 | 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 |                      |   |
| 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 | 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           | 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              | 【パーソナルキック】<br>30分4320円<br>60分6480円<br>(会員様特別料金) |
| 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              |   |
| 21:30 | ファイターズ・セカンドエボリューション    |              |              |              |              |              | 【パーソナルキック】<br>30分4320円<br>60分6480円<br>(会員様特別料金)      |                             |              |              |                      |   |
| 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。 |              |              |              |              |              |  |                             |              |              |                      |   |