

# 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、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。

令和3年1月改正

	月	火	水	木	金	土	日					
7:00	閉館											
7:30												
8:00												
8:30												
9:00												
9:30	準備	準備	準備		準備	準備	準備					
10:00	フリー	レディースミットファイト	第1・第3・第5 イージードウキック	第2・第4 ママズフートキャンプ	第1・第3・第5 ママズフート	第2・第4 イージードウキック	月1回キックアウト	パーソナル	レディースミットファイト			
10:30	フリー	キックファイト	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	オールメンバーズ			
11:00	フリー	キックファイト	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	オールメンバーズ			
11:30	フリー	キックファイト	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	オールメンバーズ			
12:00	斜線											
12:30	斜線											
13:00	斜線											
13:30	フリー	パーソナル	レディースミットファイト	フリー	パーソナル	レディースミットファイト	フリー	パーソナル	フリー	キッズ	オールメンバーズ	
14:00	フリー	パーソナル	レディースミットファイト	フリー	パーソナル	レディースミットファイト	フリー	パーソナル	フリー	キッズ	オールメンバーズ	
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	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	オールメンバーズ	
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	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	オールメンバーズ	
15:30	フリー	キックファイト	フリー	パーソナル	フリー	キックファイト	フリー	パーソナル	フリー	キックファイト	フリー	ジュニアアスリート
16:00	フリー	キックファイト	フリー	パーソナル	フリー	キックファイト	フリー	パーソナル	フリー	キックファイト	フリー	ジュニアアスリート
16:30	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備
17:00	フリー	キッズ	フリー	パーソナル	フリー	パーソナル	フリー	キッズ	フリー	パーソナル	フリー	ジュニアアスリート
17:30	フリー	キッズ	フリー	パーソナル	フリー	パーソナル	フリー	キッズ	フリー	パーソナル	フリー	ジュニアアスリート
18:00	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	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
18:30	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	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
19:00	キープフィット	都度連絡キックアウト	オールメンバーズ	都度連絡キックアウト・ヨガ・トランポリン	都度連絡ヨガ・トランポリン	オールメンバーズ	第1・第3・第5 キックファイト	第2・第4 ムエボラン・古式ムエタイ	フリー	キックファイト	キックファイト	キックファイト
19:30	キープフィット	都度連絡キックアウト	オールメンバーズ	都度連絡キックアウト・ヨガ・トランポリン	都度連絡ヨガ・トランポリン	オールメンバーズ	第1・第3・第5 キックファイト	第2・第4 ムエボラン・古式ムエタイ	フリー	キックファイト	キックファイト	キックファイト
20:00	ビギナーベースツック	都度連絡ボクシングテクニック	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	第1・第3・第5 オールメンバーズ	第2・第4 ムエタイテクニック	フリー	キックファイト	キックファイト
20:30	ビギナーベースツック	都度連絡ボクシングテクニック	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	第1・第3・第5 オールメンバーズ	第2・第4 ムエタイテクニック	フリー	キックファイト	キックファイト
21:00	フリー	ボクシングマスパ	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	第2・第4 ムエタイマスパ	フリー	フリー	フリー	フリー
21:30	フリー	ボクシングマスパ	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	第2・第4 ムエタイマスパ	フリー	フリー	フリー	フリー
22:00	※フリー(中級・上級)の時間帯でも、初心者・女性、参加可能です。その場合はトレーナーが指導いたします。											
22:30	※フリー(中級・上級)の時間帯でも、初心者・女性、参加可能です。その場合はトレーナーが指導いたします。											
23:00	※フリー(中級・上級)の時間帯でも、初心者・女性、参加可能です。その場合はトレーナーが指導いたします。											
23:30	※フリー(中級・上級)の時間帯でも、初心者・女性、参加可能です。その場合はトレーナーが指導いたします。											

※フリー、オールメンバーズ、キックアウト、ヨガ、トランポリン、ムエボラン、ムエタイテクニック、ムエタイマスパ、ボクシングテクニック、ボクシングマスパは全ての会員様が利用できます

※イーゾウキックは、他のクラスよりやさしい内容で、初心者の方や体力に自信の無い方におすすめです (担当 代表)

※キープフィットは、40歳以上の女性、50歳以上の男性が対象となります。初心者の方、体力に自信のない方、キックボクシングを始めてみたいけど不安な方におすすめです(担当 小池)