

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6年6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											
10:00	レディース ミットファイト	フリー	オール メンバーズ	フリー	オール メンバーズ	月1回 キック アウト	キック ファイト	レディース ミットファイト									
10:30																	
11:00	フリー	キック ファイト	都度連絡 トラポリン	レディース ミットファイト	閉館	フリー	マス キック (軽めの 実戦練習)	フリー	オール メンバーズ								
11:30																	
12:00	斜線																
12:30																	
13:00																	
13:30								フリー	パーソナル	フリー	オール メンバーズ	フリー	パーソナル	フリー	キッズ	フリー	オール メンバーズ
14:00																	
14:30	オール メンバーズ	レディース ミットファイト	オール メンバーズ	レディース ミットファイト	オール メンバーズ	フリー	オール メンバーズ	フリー	オール メンバーズ	フリー	オール メンバーズ						
15:00																	
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	オール メンバーズ					
16:00																	
16:30	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	選手	※フリー、オールメンバーズ、キックアウト、ヨガ、トラポリン、マスキックは全ての会員様が利用できます								
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			
17:30																	
18:00	フリー	キック ファイト	フリー	オール メンバーズ	レディース ミットファイト	フリー	オール メンバーズ	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																	
19:00	フリー	オール メンバーズ	フリー	オール メンバーズ	都度連絡 キックアウト	オール メンバーズ	都度連絡 ヨガ・ トラポリン	オール メンバーズ	フリー	オール メンバーズ	フリー	キック ファイト					
19:30																	
20:00	フリー	キック ファイト	フリー	ハード& スキル アップ クラス	フリー	マス キック (軽めの 実戦練習)	フリー	パンチ・ キック 基礎クラス	フリー	オール メンバーズ	フリー	キック ファイト					
20:30																	
21:00	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	※フリーの利用もレッスン1回分に含まれます。								
21:30																	
22:00	※スケジュール内容は都合により変更する場合があります。 ※フリーの時間帯でも、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																	
23:00																	
23:30																	
23:30								※キックアウト・ヨガ・トラポリンは事前の予約制です。									

