

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4年10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	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 ドゥキック	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 ドゥキック	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	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	オール メンバーズ				
11:30								マス キック (軽め の実戦練習)						
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	オール メンバーズ	フリー	オール メンバーズ				
14:00								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	レディース ミットファイト	フリー	オール メンバーズ					
15:00									フリー	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														
16:30	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	準備	※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、ムエタイマスパー、ボクシングテクニック、ボクシングマスパー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	ジュニア アスリート
17:30														
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		
18:30														
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	オール メンバーズ	都度連絡 ヨガ・ トランポリン	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	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	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	オール メンバーズ	フリー	フリー	オール メンバーズ	フリー	フリー	フリー				
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。							※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)						
22:30														
23:00														
23:30														