

FIND YOUR TIME

クラススケジュール

All event / キック入門 / キック初中級 / レディースクラス / PDF

営業時間
OPEN : 平日 12:00~22:00
OPEN : 土曜 10:30~17:00
※受付(入館最終)は閉館時間の1時間前まで
Close : 日曜・祝日定休/GW、夏期、年末年始、臨時メンテナンス他、試合前は事前告知により休館

平日時間/曜日	月	火	水	木	金	土曜時間	土
						10:40 - 11:30	キック入門 / 自主練
						11:40 - 12:30	キック初中級 / 自主練
						12:30 - 13:40	自主練
12:00 - 17:40	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	13:40 - 14:30	カロリー消費 / 自主練
						14:40 - 16:00	マススパーリング ※試合出場者向 / 自主練
						16:00 - 16:30	自主練
17:40 - 18:30	レディースクラス	(MMA) 総合格闘技 / 自主練	カロリー消費 / 自主練	キック初中級 / 自主練	マススパーリング / 自主練	【土曜日】 最終入館 16:00 CLOSE 17:00	
18:40 - 19:30	キック入門 / 自主練	カロリー消費 / 自主練	キック初中級 / 自主練	キック入門 / 自主練	キック初中級 / 自主練		
19:40 - 20:30	キック初中級 / 自主練	マススパーリング / 自主練	ディフェンス OR テクニック / 自主練	カロリー消費 / 自主練	レディースクラス		
20:40 - 21:30	ディフェンス OR テクニック / 自主練	キック初中級 / 自主練	キック入門 / 自主練	マススパーリング / 自主練	(MMA) 総合格闘技 / 自主練		
21:30 - 22:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE		
【平日】 最終入館 21:00 / CLOSE 22:00							

※選手の試合前など、スケジュールは予告なく変更する場合がございます(会員様には事前にお知らせさせていただきます)ご了承下さい。

【2024年04月08日改定版】