

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		閉館				準備		準備					
10:00	レディース ミットファイト	都度連絡 ピラティス 全身シェイプ	レディース ミットファイト						フリー	オール メンバーズ	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	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	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																
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	パーソナル	フリー	キッズ	フリー	オール メンバーズ		
14:00													フリー	オール メンバーズ		
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		
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	レディース ミットファイト		フリー	オール メンバーズ		
16:00	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、ピラティス、全身シェイプ、K-POPは全ての会員様が利用できます			
16:30	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	キック ファイト	フリー				
17:00	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		オール メンバーズ	フリー				
17:30	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	都度連絡 ピラティス 全身シェイプ	都度連絡 K-POP	オール メンバーズ	フリー	オール メンバーズ	フリー					
18:00	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	閉館					
18:30													※フリーの利用もレッスン1回分に含まれます。 ※1日最大2コマまでが1回分のチェックインで利用可能			
19:00	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		フリー					
19:30																
20:00																
20:30																
21:00	フリー		フリー		フリー		フリー		フリー		閉館		※ピラティス・全身シェイプ・K-POPは事前の予約制です。			
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。															
22:30																
23:00																
23:30																

※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。

※フリーの利用もレッスン1回分に含まれます。
※1日最大2コマまでが1回分のチェックインで利用可能

※フリー、オールメンバーズ、キックアウト、ピラティス、全身シェイプ、K-POPは全ての会員様が利用できます