

【タイムテーブル】

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
7:00		7:00～			7:00～		
8:00							
9:00							
10:00		FREE			FREE		
11:00	10:30～11:15 K-1エクササイズ		10:30～11:15 K-1エクササイズ	10:30～11:30 柔術		10:30～11:30 柔術	
12:00	FREE		FREE	FREE		FREE	
13:00							
14:00		13:00～15:00 K-1クラス	13:00～15:00 K-1クラス		13:00～15:00 K-1クラス	13:00～13:30 脂肪燃焼 13:30～14:30 K-1クラス	
15:00	15:00～15:45 脂肪燃焼	15:00～15:45 K-1エクササイズ	15:00～15:45 脂肪燃焼		15:00～15:45 K-1エクササイズ		15:00～16:30 K-1クラス
16:00							FREE
17:00	FREE	FREE		FREE	FREE	FREE	
18:00			17:15～18:15 テコンドー 少年部				
19:00	18:30～19:30 K-1ジュニア 19:00～20:00 K-1クラス	18:30～19:15 脂肪燃焼	18:30～19:30 K-1ジュニア	18:30～19:15 脂肪燃焼	18:30～19:30 K-1ジュニア	18:30～19:45 ボクシング	
20:00	20:00～21:00 柔術	19:30～20:20 初心者MMA	19:30～21:00 K-1クラス	20:00～21:30 K-1クラス	19:30～20:30 K-1クラス		
21:00	21:00～21:45 柔術スパーリング	20:30～21:30 K-1クラス			20:30～21:30 柔術		
22:00							

- ・クラスの30分前に開館します。
- ・FREE（水色）は、自由にトレーニング可能です。
- ※トレーニング参考例はこちら
- ・FREEの時間でトレーナーが滞在している時はミット打ちの指導が可能です。（最大3分2ラウンド）
- ※混雑や不在の際はミット打ちが出来ない場合がございます。ご了承下さい。
- ・FREEでのトレーニングの際にクラスが開講されトレーナーが指導している時はサンドバッグはご遠慮下さい。

ANNEX（アネックス/別館）

住所：〒192-0081 東京都八王子市横山町21-11 2・3F

■ テコンドー

会員	火曜日 17:15～18:15
	土曜日 17:15～18:15

■ ビジョントレーニング

キッズ	土曜日 15:10～16:00
会員	土曜日 18:30～19:30
アスリート	土曜日 20:15～21:30

■ フィジカルトレーニング

会員	火曜日 18:30～19:15
----	-----------------