

# エイスポーツジム タイムテーブル

2017/4

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00	11:00 開館	11:00 開館	11:00 開館	11:00 開館	11:00 開館	11:00 開館	10:00 開館
11:00		11:30~12:30 キックMAX 〈IR 丸山〉1F		11:30~12:30 キックMAX 〈IR 品川〉1F		11:30~12:30 キックMAX 〈IR 品川〉1F	11:00~12:00 サンデーボクシング 合同練習 〈山田〉2F
12:00							12:30~13:30 サンデーボクシング マスパークラス 〈山田〉2F
13:00						13:00~14:00 総合格闘技クラス 〈松田〉1F	13:45 練習終了 14:00 完全退館
14:00							
15:00						15:00~16:00 入門クラス 〈クンドン〉	
16:00	フリー練習	16:00~17:00 キッズキック教室 幼年 〈吉成〉1F	フリー練習	フリー練習	16:00~17:00 キッズキック教室 幼年 〈吉成〉1F	フリー練習	フリー練習
17:00		17:20~18:30 キッズキック教室 少年 〈吉成〉2F			17:20~18:30 キッズキック教室 少年 〈吉成〉2F	16:30~17:30 レディースクラス 〈クンドン〉1F	
18:00	18:30~19:30 Jr.クラス 2F 〈シン〉			18:30~19:30 Jr.クラス 2F 〈シン〉			
19:00	19:30~20:30 キックMAX 〈IR 山下〉1F	19:30~20:30 レディースクラス 〈クンドン〉2F	19:30~20:30 キックMAX 〈IR 品川〉1F	19:30~20:30 キックMAX 〈IR 品川〉1F	19:15~20:00 ムエタイテクニック 〈シン〉2F	19:30~20:30 キックMAX 〈IR YOCO〉1 F	19:30~21:30 総合格闘技クラス 〈石橋〉1F
20:00	20:00~21:00 入門クラス 〈若林〉2F	20:30~22:00 柔術クラス 〈小谷〉1F	20:00~21:00 入門クラス 〈クンドン〉2F	20:30~22:00 総合格闘技 クラス 〈春原〉1F			
21:00	22:00 練習終了 22:15 完全退館	22:00 練習終了 22:15 完全退館	22:00 練習終了 22:15 完全退館	22:00 練習終了 22:15 完全退館	22:00 練習終了 22:15 完全退館	22:00 練習終了 22:15 完全退館	

<b>フリー練習 2F 常時</b>	自分のペースで自由に練習できます。タイ人トレーナー及び日本人トレーナーが常駐しており適時サポートします。
<b>入門クラス</b>	キックボクシングの基本を身につけるためのクラスです。構え、パンチ、キック、ステップワークなどの基礎を丁寧に指導します。
<b>ムエタイテクニック</b>	
<b>レディースクラス</b>	女性限定で練習を行うクラスです。なお、女性はどのクラスにも参加可能です。
<b>Jr.クラス</b>	主に中学生のヤング会員を対象にしたキックボクシングのクラスです。
<b>総合格闘技クラス</b>	打撃・関節技・絞め技など総合格闘技の技術を体得するクラスです。※講師が試合の時は休みとなる場合があります
<b>柔術クラス</b>	道着を着用し、寝技や関節技などを習得するクラスです。子供から大人まで全ての人が参加できます。
<b>サンデーボクシング</b>	ボクシングの合同練習とマスパークリングを行うボクシング専門クラスです。
<b>キックMAX</b>	キックボクシングとエアロビクスの動きを融合し、相乗効果で体脂肪燃焼に抜群のプログラムです。男女問わず、どなたでもお気軽に参加できます。
<b>キッズキック教室</b>	4才〜小学2年生の幼年と小学3年生〜小学6年生の少年に分かれて火・金曜日の週2回行われているキッズ向けのキックボクシング教室です。