

# エイスポーツジム タイムテーブル

2020/7

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	10:00 開館
11:00	FREE	11:30~12:30 キックMAX (IR 品川) 1F	FREE	11:30~12:30 キックMAX (IR 品川) 1F	2F FREE	11:00~12:00 サンデーボクシング 合同練習 (山田) 2F
12:00	FREE	FREE	2F FREE	FREE	FREE	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	13:00~14:30 ムエタイクラス (シン) 2F	13:00~14:30 ムエタイクラス (櫻田) 2F	13:00~14:30 入門クラス (シン) 2F	13:00~14:30 ムエタイクラス (櫻田) 2F	13:00~14:30 ボクシングテクニククラス (松田) 2F	13:00~14:30 グラップリングクラス (松田) 1F
14:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	13:45 練習終了 14:00 完全退館
15:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	
16:00	16:00~17:00 キッズキック教室 幼年 (奥脇) 1F	16:00~17:00 キッズキック教室 幼年 (吉成) 1F	16:00~17:00 キッズキック教室 幼年 (朝陽) 1F	16:00~17:00 キッズキック教室 幼年 (LEK) 1F	16:00~17:00 キッズキック教室 幼年 (奥脇) 1F	16:00~17:30 ムエタイ入門 クラス (クンドン) 2F
17:00	17:20~18:30 キッズキック教室 少年 (奥脇) 2F	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 (朝陽) 2F	17:20~18:30 キッズキック教室 少年 (LEK) 2F	17:20~18:30 キッズキック教室 少年 (奥脇) 2F	1F FREE
18:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE
19:00	19:15~20:30 ムエタイ基礎 (櫻田) 2F	19:15~20:30 入門クラス (吉成) 2F	19:15~20:30 ボクシング テクニク (吉森) 2F	19:15~20:30 入門クラス (春原) 2F	19:15~20:30 ボクシング テクニク (吉森) 2F	19:30~21:30 総合格闘技クラス (石橋) 1F
20:00	20:30~22:00 柔術クラス (小谷) 1F 隔週(偶数週)	キックMAX (IR 品川) 1F	キックMAX (IR 品川) 1F	キックMAX (IR 品川) 1F	キックMAX (IR YOCO) 1 F	FREE
21:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE
	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>ムエタイ基礎</b>	ムエタイの基礎を体得するためのクラスです。首相撲や受け返しのテクニクなどの練習をするクラスです。
<b>ボクシングテクニク</b>	ボクシングトレーナーによるパンチのテクニク、ステップなどの練習をするクラスです。
<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>グラップリングクラス</b>	打撃無しの関節技、絞め技などのテクニクを学べる寝技のクラスです。
<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。