

# エイスポーツジム タイムテーブル

2020/2

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	11:30~12:30 キックMAX 〈IR 品川〉1F	11:30~12:30 キックMAX 〈IR 品川〉1F	11:30~12:30 キックMAX 〈IR 品川〉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 グラップリングクラス 〈松田〉1F	13:45 練習終了 14:00 完全退館
14:00						
15:00					15:00~17:00 ムエタイ入門クラス 〈クンドン〉2F	
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	16:00~17:00 キッズキック教室 幼年 〈吉成〉1F	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		
18:00						
19:00	19:00~20:00 ムエタイ基礎 〈クンドン〉2F	19:00~20:00 入門クラス 〈櫻田〉2F	19:00~20:00 ボクシング テクニック 〈吉森〉2F	19:00~20:00 入門クラス 〈クンドン〉2F	19:00~20:00 ボクシング テクニック 〈吉森〉2F	19:30~21:30 総合格闘技クラス 〈石橋〉1F
20:00	19:30~20:30 キックMAX 〈IR 山下〉1F	19:30~20:30 キックMAX 〈IR 品川〉1F	19:30~20:30 キックMAX 〈IR 品川〉1F	19:30~20:30 キックMAX 〈IR 品川〉1F	19:30~20:30 キックMAX 〈IR 品川〉1F	
21:00	20:30~22:00 隔週 柔術クラス 〈小谷〉1F			20:30~22:00 総合格闘技 クラス 〈春原〉1F		
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	

フリー練習 2F 常時	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。
入門クラス	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ご指導します。
ムエタイ基礎	ムエタイの基礎を体得するためのクラスです。首相撲や受け返しなどのテクニックなどの練習をするクラスです。
ボクシングテクニック	ボクシングトレーナーによるパンチのテクニック、ステップなどの練習をするクラスです。
総合格闘技クラス	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
グラップリングクラス	打撃無しの関節技、絞め技などのテクニックを学べる寝技のクラスです。
柔術クラス	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。
サンデーボクシング	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。
キックMAX	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。
キッズキック教室	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。