

エイスポーツジム タイムテーブル

2021/1

	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	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	FREE	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				2F 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 ボクシングテクニーククラス (松田)2F	13:00~14:30 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	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	
16:00	16:00~17:30 入門クラス (櫻田)2F	16:00~17:00 キッズキック教室 幼年 (吉成)1F	16:00~17:30 ムエタイクラス (クンドン)2F	16:00~17:30 ムエタイクラス (クンドン)2F	16:00~17:00 キッズキック教室 幼年 (奥脇)1F	16:00~17:30 ムエタイクラス (シン)2F	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 (吉成)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	FREE
19:00	19:00~20:00 ムエタイ基礎 (櫻田)2F	19:00~20:00 入門クラス (吉成)2F	19:00~20:00 ボクシング テクニーク (吉森)2F	19:00~20:00 ボクシング テクニーク (吉森)2F	19:00~20:00 キックMAX (IR 品川)1F	19:00~20:00 キックMAX (IR 品川)1F	19:00~20:00 キックMAX (IR 品川)1F
20:00	20:00 練習終了	20:00 練習終了	20:00 練習終了	20:00 練習終了	20:00 練習終了	20:00 練習終了	
21:00							

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。
ボクシングテクニーク	ボクシングトレーナーによるパンチのテクニーク、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ー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。