

エイスポーツジム タイムテーブル

2023/10

10:00	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	2F FREE 11:30~12:30 キックMAX <IR 品川>1F	FREE	2F FREE 11:30~12:30 キックMAX <IR 品川>1F	FREE	2F 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		13:15~14:30 ムエタイ クラス <朝陽>2F クラス中心	13:15~14:30 ムエタイ クラス <朝陽>2F クラス中心	13:15~14:30 ムエタイ クラス <吉成>2F クラス中心		2F FREE 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	15:00~17:00 ムエタイ クラス <クンドン>2F	
16:00		フリー練習	フリー練習	フリー練習	フリー練習	フリー練習	
17:00		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 <奥脇>1F			
18:00	FREE	17:20~18:30 キッズキック教 室 少年 <吉成>2F	FREE	17:20~18:30 キッズキック教室 少年 <奥脇>2F	FREE	FREE	
19:00	19:30~20:30 ムエタイ クラス <朝陽>2F	19:15~20:30 ムエタイクラ ス <吉成>2F	19:30~20:30 ムエタイ クラス <朝陽>2F	19:30~20:30 ムエタイ クラス <朝陽>2F	19:30~20:30 ムエタイ クラス <奥脇>2F	19:30~20:30 ムエタイ クラス <吉成>2F	19:30~20:30 ムエタイ クラス <IR 品川>1F
20:00	20:30~22:00 柔術クラス <小谷>1F 隔週(偶数週)	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	19:30~20:30 キックMAX <IR 品川>1F	19:30~21:30 総合格闘技クラス <石橋>1F
21:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	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	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。
ムエタイクラス	ムエタイ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、受け返しなどの基礎から丁寧に指導します。
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ラス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。