

エイスポーツジム タイムテーブル

2022/9

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	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	13:00~14: ボクシング テクニック (吉森)2F	13:00~14:30 ムエタイクラス (朝陽)2F	13:00~14:30 入門クラス (朝陽)2F	13:00~14:30 ムエタイクラス (吉成)2F	13:00~14: ボクシング テクニック (吉森)2F	13:00~14:30 2F FREE 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 入門クラス (クンドン)2F	
16:00	16:00~17:30 入門クラス (クンドン)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 (ゲンナロン) 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		
18:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE	
19:00	19:15~20:30 ムエタイクラス (クンドン)2F	19:15~20:30 入門クラス (吉成)2F	19:15~20:30 ボクシング テクニック (吉森)2F	19:15~20:30 入門クラス (春原)2F	19:15~20:30 ムエタイクラス (朝陽)2F	19:30~20:30 キックMAX (IR 品川)1F	
20:00		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 20:30~22:00 柔術クラス (小谷)1F 隔週(偶数週)	FREE	FREE	FREE 20:30~22:00 総合格闘技 クラス (春原)1F	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	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指導します。
ムエタイクラス	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。