

ROUGH-T SPORTS GYM

タイムスケジュール(11/4 ~ 11/10)

月・(祝)	火	水	木	金	土	日
※毎週平日一回・祝日 フリートレーニングDAY						
12:00 OPEN	フリー トレーニング ★ ※	完全フリー トレーニング (スタッフの指導等は ありません。アドバイ ス等希望の方は 15時以降のご利用よろ しくお願いいたしま す。) ★貸出スペース 応相談平日～17:00	フリー トレーニング ★ ※	フリー トレーニング ★ ※	完全フリー トレーニング (スタッフの指導等は ありません。アドバイ ス等希望の方は 15時以降のご利用よろ しくお願いいたしま す。) ★貸出スペース 応相談平日～17:00	
13:00						
14:00						
15:30	キックボクシン グ レディースクラ ス 60分(女性のみ 参加可。)	フリートレーニ ング ★※	フリー トレーニング ★ ※	キックボクシン グ レディースクラ ス 60分(女性のみ 参加可。)	フリートレーニ ング ★※	
16:30	フィットネスマシ ン 講習(希望者の み)	フィットネスマシ ン 講習(希望者の み)	フィットネスマシ ン 講習(希望者の み)	フィットネスマシ ン 講習(希望者の み)	フィットネスマシ ン 講習(希望者の み)	
17:00	フリー トレーニング DAY ※ スーパー RTタイム有	初心者オスス メ レディース ファースト (女性への指 導、リング優 待)	初心者オスス メ リングで トレーニング (希望者ス タッフ 指導等)	初心者オスス メ レディース ファースト (女性への指 導、リング優 待)	フリー トレーニング ※	休
18:00	17:30～ 18:30 初心者オスス メ リングで トレーニング (希望者ス タッフ 指導等)	ストレッチ・準備 運動 講習(希望者の み) + クラス参加確認、 準備	ストレッチ・準備 運動 講習(希望者の み) + クラス参加確認、 準備	ストレッチ・準備 運動 講習(希望者の み) + クラス参加確認、 準備	ストレッチ・準備 運動 講習(希望者の み) + クラス参加確認、 準備	
19:00	キックエクサ サイズクラス 60分。女性にオス スメ!!照明が暗 くなりライトア ップ演出の中、リ ズムに合わせてパ ンチ&キック	キックボクシン グ 初級クラス ミットメイ ン 60分。参加者に 合わせた合同メ ニュー・基本、 ミット、サンド バック、受け返し 等	キックボクシン グ レディースクラ ス 60分。女性のみ 参加可。参加者 に合わせた合同 ニュー・ミット、 受け返し中心	キックボクシン グ 初級クラス 受け返しメイ ン 60分。参加者に 合わせた合同メ ニュー・基本、 ミット、サンド バック、受け返し 等	キックボクシン グ 基本クラス 60分。未経験、初 心者、女性にオス スメ!! キックのフォーム、 パンチの打ち方な ど、基本をしっかり 学びます。	
20:00	ラストフリー トレーニング 希望者スタッフ 指導等)～21:00 補強筋トレ～ 21:30	ラストフリー トレーニング 希望者スタッフ 指導等)～21:00 補強筋トレ～ 21:30	ラストフリー トレーニング 希望者スタッフ 指導等)～21:00 補強筋トレ～ 21:30	ラストフリー トレーニング 希望者スタッフ 指導等)～21:00 補強筋トレ～ 21:30	ラストフリー トレーニング 希望者スタッフ 指導等)～21:00 補強筋トレ～ 21:30	
21:00 トレーニング終了 ～21:30 退室 22:00開	閉	閉	閉	閉	閉	

※ 巡回スタッフにアドバイス等気軽にお声がけください

★ 貸出スペース応相談～17:00

- ・各講習は希望者のみで、それ以外の方は通常通り同時間帯もフリートレーニングができます。
- ・各曜日クラス順次開設予定。クラス優先。クラス中は原則格闘技エリアでの自主トレ禁止。

フィットネスエリア使用可。クラス、他の会員様に迷惑になる私語、行動はお控えください。

- ・週間スケジュールは毎週更新変更有り。
- ・特別講師クラス(隔週不定期、土曜19時～※時間変更の場合有り)元キックボクシングチャンピオン、キャリアインストラクター、RBメンバー等が指導する豪華クラス)
- ・キックエクササイズクラス中は館内が暗くなります。フィットネスエリア含む。ご理解の程ご利用ください。
- ・フリートレーニングDAY。一日自主トレの日になります。
- ・リングを使用する場合、必ずスタッフに声掛けを行うこと。独占、対人禁止(代表の許可確認)
- ・スパーリング禁止。対人練習を行う場合、スタッフの管理下で行うこと。万が一の怪我、事故も自己責任となります。
- ・マッサパーリングを行う者はスポーツ保険加入必須。
- ・スーパーRT(ラフティ)タイム=照明が暗くなりミュージックが流れてライトアップショー