

ROUGH-T SPORTS GYM

タイムスケジュールROUGH-T2025(3/31 ~ 4/6)

	月	火	水	木	金	土	日
			※毎週一回・祝日 フリートレーニング DAY				
12:00 OPEN	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。アドバイスを希望の方は15時以降のご利用よろしくお願いたします。) ★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	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。アドバイスを希望の方は15時以降のご利用よろしくお願いたします。) ★貸出スペース 応相談平日~17:00	
13:00		★		★	★		
14:00		※		※	※		
15:00							
16:00	フリートレーニング ★※	キックボクシング レディースタイム 女性対象。参加者に 応じてクラス・ パーソナルの 基本トレーニング			キックボクシング レディースタイム 女性対象。参加者に 応じてクラス・ パーソナルの 基本トレーニング	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)		フリー トレーニング DAY ※ スーパー RTタイム有	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	初心者オススメ レディースファースト (女性への指導、 リング優先)	17:30~ 18:30 初心者オススメ リングで		初心者オススメ レディースファースト (女性への指導、 リング優先)	17:30~ 18:30 初心者オススメ リングで	17:30~ 18:30 初心者オススメ リングで	休
18:00	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 18:30~	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 18:30~	トレーニング (希望者スタッフ 指導等)	トレーニング (希望者スタッフ 指導等)	
19:00	キックボクシング 初級クラス ミット打ちメイン 60分。参加者に合 わせた合同メニュー。 基本、ミット、 サンドバック等	キックエクササイズ 2025クラス 60分。女性にオス 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 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 合同メニュー。	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、受け返し、 サンドバック等	キックボクシング 基本クラス 60分。参加者に合 わせた合同メニュー。 ミット、受け返し、 サンドバック等	
20:00							
21:00	ラストフリー トレーニング 希望者スタッフ 指導等~21:30	ラストフリー トレーニング 希望者スタッフ 指導等~21:30	ラストフリー トレーニング 希望者スタッフ 指導等~21:30	ラストフリー トレーニング レディースファースト 希望者スタッフ	ラストフリー トレーニング 希望者スタッフ 指導等~21:30	ラストフリー トレーニング 希望者スタッフ 指導等~21:30	
トレーニング 終了 22:00閉	22:00までに館内 から退出・閉	22:00までに館内 から退出・閉	22:00までに館内 から退出・閉	22:00までに館内 から退出・閉	22:00までに館内 から退出・閉	22:00までに館内 から退出・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。
- ・当日クラス参加者等により、内容・時間変更(延長等)などがあります。ご理解ください。
- ・週間スケジュールは毎週月曜更新。※諸事情により急遽変更有り。
- ・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。原則ミット等の実技指導はありません。
- ・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。
マススパーリングを行う者はスポーツ保険加入必須。男女の受け返しもインストラクター不在時原則禁止。
- ・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

|