

ROUGH-T SPORTS GYM

タイムスケジュールROUGH-T2025(5/26 ~ 6/1)

	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			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 願いいたします。) ★貸出スペース 応相談平日～17:00	
13:00		フリー トレーニング ★ ※	★ ※		★ ※		
14:00			キックボクシング 平日指導タイム 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 ★※	
15:00							
16:00							
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)	
17:00	振替 休館日 (※前日日曜 宝FESTAが おこなわれた 場合)	18:00～ 18:50 レディーファースト 初心者オスメリ ングで トレーニング (希望者スタッフ 指導等)	18:00～ 18:50 レディーファースト 初心者オスメリ ングで トレーニング (希望者スタッフ 指導等)	フリー トレーニング DAY	18:00～ 18:50 初心者オスメリ ングで トレーニング (希望者スタッフ 指導等)	18:00～ 18:50 初心者オスメリ ングで トレーニング (希望者スタッフ 指導等)	休
18:00							
19:00		キックボクシング 初級ミット打ち クラス 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 初級受け返し クラス 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 レディースタイム 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	

※ 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

