

ROUGH-T SPORTS GYM

タイムスケジュールROUGH-T2025(9/15 ～ 9/21)

	月・祝	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 フィットネス トレーナー常駐			フリートレーニング フィットネス トレーナー常駐 ～17:00	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) ★貸出スペース 応相談平日～17:00	
13:00							
14:00							
15:00		代表指導タイム 15:00～16:30頃 キックボクシングの 基本・ミット・ 受け返し等。個別、 グループ事対応	フリー トレーニング ★ ※	フリー トレーニング ★ ※			
16:00					キックボクシング レディースタイム 女性対象60分。参加者に 応じてクラス・パーソナ ルの基本トレーニング ※格闘技エリアの使用は 女性のみ	フリートレーニング ★※	
16:30		フィットネス トレーナー常駐 ～17:00					
17:00		フリートレーニング			フリートレーニング		
18:00	フリー トレーニング DAY	18:30～19:00 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・初心者優先)	18:00～19:00 レディースファースト 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・初心者優先)	18:00～18:50 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・初心者優先)	18:30～19:00 レディースファースト 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・初心者優先)	18:00～18:50 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・初心者優先)	休
19:00		キックボクシング 初級ミット打ち クラス 50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	暗闇キックエクサ 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 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		20:20～中級クラス マスパーリング等 ミット、打ち込み レベルアップ50分 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	レディースラスト トレーニング ※格闘技エリアの 使用は女性のみ。 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	
21:00							
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。
- ・スーパーRT（ラフティー）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