

# ROUGH-T SPORTS GYM

## タイムスケジュールROUGH-T2025(12/22 ~ 12/28)

| 月                      | 火   | 水   | 木   | 金   | 土  | 日   |
|------------------------|---|---|---|---|--|---|
|                        |   | フリートレーニング<br>DAY  |   |   |  | 12時～19時営業<br>フリートレーニング<br>DAY                                   |
| 12:00<br><b>OPEN</b>   |   |   | 完全フリー<br>トレーニング<br>(スタッフの指導等は<br>ありません)<br>★貸出スペース<br>応相談平日～17:00       | フリー<br>トレーニング<br>DAY  | 完全フリー<br>トレーニング<br>(スタッフの指導等は<br>ありません)<br>★貸出スペース<br>応相談平日～17:00                        |   |
| 13:00                  |   |   |   |   |  |   |
| 14:00                  |   |   |   |   |  |   |
| 15:00<br>※15時OPEN      |   |   |   |   |  |   |
| 16:00                  | フリー<br>トレーニング   | フィットネス<br>タイム<br>フィットネス<br>トレーナー常駐<br>～17:00  | 代表指導タイム<br>16:00～17:30頃<br>キックボクシングの<br>基本・ミット・<br>受け返し等。個別、<br>グループ事対応 | フリー<br>トレーニング<br>★  | キックボクシング<br>レディースタイム<br>女性対象60分。参加者に<br>応じてクラス・パーソナ<br>ルの基本トレーニング<br>※格闘技エリアの使用は<br>女性のみ | フリー<br>トレーニング<br>★  |
| 16:30                  |   |   |   |   |  | フリー<br>トレーニング<br>DAY  |
| 17:00                  |   | フリー<br>トレーニング   |   | 18:00～18:50<br>レディーファースト<br>初心者オススメ<br>リングでトレーニング<br>(希望者スタッフ<br>指導等・初心者優先) | フリー<br>トレーニング  | 18:00～18:50<br>※初心者オススメ<br>リングでトレーニング<br>(希望者スタッフ<br>指導等・初心者優先) |
| 18:00                  |   |   |   |   |  |   |
| 19:00                  | キックボクシング<br>初級ミット打ち<br>クラス<br>50分。参加者に合わ<br>せた合同メニュー。<br>基本、ミット、<br>サンドバック等 | 暗闇キックエクサ<br>サイズクラス<br>60分。女性にオスス<br>メ！！！照明が暗くなり<br>ライトアップ演出の<br>中、リズムに合わせて<br>パンチ&キック | フリー<br>トレーニング<br>DAY  | キックボクシング<br>レディースクラス<br>60分。<br>女性のみ参加可。<br>参加者に合わせた<br>合同メニュー。             | キックボクシング<br>初級受け返し<br>クラス<br>60分。参加者に合わ<br>せた合同メニュー。<br>基本、受け返し、<br>サンドバック等              | 代表BD<br>スペシャル<br>クラス  |
| 20:00                  | 20:20～中級クラス<br>マススパーリング等<br>ミット、打ち込み<br>レベルアップ50分                           | ラストフリー<br>トレーニング<br>希望者スタッフ<br>指導等～21:30  | レディースラスト<br>トレーニング<br>※格闘技エリアの<br>使用は女性のみ。<br>希望者スタッフ<br>指導等～21:30      | ラストフリー<br>トレーニング<br>希望者スタッフ<br>指導等～21:30                                    | ラストフリー<br>トレーニング<br>希望者スタッフ<br>指導等～21:30   | 19:00までに館内<br>から退出・閉  |
| 21:00                  | ラストフリー<br>トレーニング<br>希望者スタッフ<br>指導等～21:30                                    |   |   |   |  |   |
| トレーニ<br>ング終了<br>22:00閉 | 22:00までに館内<br>から退出・閉  | 22:00までに館内<br>から退出・閉  | 22:00までに館内<br>から退出・閉  | 22:00までに館内<br>から退出・閉  | 22:00までに館内<br>から退出・閉   | 22:00までに館内<br>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。
- 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ライトアップショ一