

ROUGH-T SPORTS GYM

タイムスケジュール ROUGH-T2026(2/2 ～ 2/8)

	月	火	水	木	金	土	日
	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日 12時～19時営業
	15時～22時営業		フリートレーニングDAY				フリートレーニングDAY
12:00 OPEN	※15時OPEN フリー トレーニング ★	フィットネス タイム フィットネス トレーナー常駐 ～17時 ★	フリー トレーニング DAY ★ フィットネス タイム フィットネス トレーナー常駐 15時～ラスト	フリー トレーニング ★	フィットネス タイム フィットネス トレーナー常駐 ～17時	フリー トレーニング	フリー トレーニング DAY
13:00							
14:00				キックボクシング 16:30～指導タイム 参加者に応じて 個別、グループ事 対応。 基本トレーニング	キックボクシング & フィットネス 16:00～指導タイム 参加者に応じて 個別、グループ事 対応。 基本トレーニング		
15:00							
16:00		18:00～18:50 初心者オススメ 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 レディースタイム 初心者オススメ トレーニング (希望者スタッフ 指導等・初心者優先)	フリー トレーニング		
16:30							
17:00							
18:00							
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	新！！暗闇キック サーキット トレーニングクラス 60分。照明が暗く なり ライトアップ演出 の中、 キックボクシング の 多 種 目 チ ャ レ ン ジ ！！		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 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	19:00までに館内 から退出・閉
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開	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。※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

- ・フィットネスタイムの時間帯も通常のキックボクシングの自主トレもできます。