

# ROUGH-T SPORTS GYM

## タイムスケジュールROUGH-T2026(3/23 ~ 3/29)

	月	火	水	木	金	土	日
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日 <sup>12時~19時営業</sup>
	15時~22時営業		フリートレーニングDAY		特別講師		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 ★	フリー トレーニング DAY	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 ★	フリー トレーニング DAY
13:00							
14:00	フリー トレーニング	★	DAY	キックボクシング 16:30~18時 指導タイム 参加者に応じて 個別、グループ事 対応。	★	キックボクシング 16:30~18時 指導タイム 参加者に応じて 個別、グループ事 対応。	DAY
15:00							
16:00				基本トレーニング		基本トレーニング	
16:30							
17:00				18:10~18:50 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)	フィットネス トレーナー常駐 ~ラスト		
18:00		フィットネス トレーナー常駐 ~ラスト				フリー トレーニング	
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 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 グの多様なチャ レンジ!!	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 17時~ラスト	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 合わせた合同メ ニュー。	特別講師クラス 板倉直人氏 元REBELSウェ ルター級チャン ピオン。キック 界の燃える闘 魂。名コーチに よる大人気クラ ス!!	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	板倉氏 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	

※ 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。平日土曜~17:00 (日曜フル)

- ・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)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。