ROUGH-T SPORTS GYM

タイムスケジュールROUGH-T2026(11/2 ～ 11/8)

	月	火	水	木	金	土	日
	2日	3日・祝	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		フリー トレーニング ★	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 ★	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 フィットネス トレーナー常駐 14時～ラスト ★
13:00							
14:00							
15:00	※15時OPEN						
16:00		キックボクシング 指導16:30～18:00 参加者に応じて個別、 グループ事対応。 基本トレーニング					
16:30							
17:00	フリー トレーニング ★			17:00～18:00 18:30～19:00 レディースタイム ワンポイント レッスン （希望者スタッフ 指導等・初心者優先）	フリー トレーニング	フィットネス トレーナー常駐 17時～ラスト	
18:00		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	フリー トレーニング DAY フィットネス トレーナー常駐 17時～ラスト				19:00までに館内 から退出・閉
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			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	
20:00							
21:00	中級クラス 20:20～ マススパーリング等 ミット、打ち込み レベルアップ70分			レディース ラストフリー 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	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	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）

・各曜日クラス。ジム内クラス優先。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。クラス中、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（不定期、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。

・中級クラス参加の方は必ずスポーツ保険に加入してください。