ユナイテッドジム東京 スケジュール

★1月22日～ 変更
全面的にクラスの時間割りが
変更されます。
ご注意ください。

★1月23日～ 変更
ブラジリアン柔術ベーシックと
キックボクシングの時間が
入れ替えとなります。

★1月31日～ 変更
レディースキックボクシングと
フィジカルトレーニングが
入れ替えとなります。

★2月1日～ 変更
全面的にクラスの時間割りが
変更されます。
ご注意ください。

	月	火	水	木	金	土	日	祝
11:00						11:00-12:00 MMA ビギナー		11:00-12:00 キックボクシング
11:30								
12:00	12:00-15:00 セミパーソナル キックボクシング	12:00-15:00 セミパーソナル キックボクシング	12:00-13:00 ブラジリアン柔術 ベーシック	12:00-15:00 セミパーソナル キックボクシング	12:00-15:00 セミパーソナル キックボクシング	12:00-12:30 オープンマット	12:00-13:00 キックボクシング	12:00-12:30 オープンマット
12:30						12:30-13:30 ブラジリアン柔術 ベーシック		12:30-13:30 ブラジリアン柔術 ベーシック
13:00			13:00-14:00 オープンマット				13:00-13:30 オープンマット	
13:30						13:30-14:30 オープンマット	13:30-14:30 ブラジリアン柔術 ベーシック	13:30-14:30 オープンマット
14:00								
14:30						14:30-15:30 キックボクシング	14:30-15:30 オープンマット	
15:00								
15:30						15:30-16:00 オープンマット	15:30-17:00 選手練習	
16:00								
16:30								
17:00	17:00-18:00 フィジカル トレーニング	17:00-18:00 レディース キックボクシング	17:00-19:00 セミパーソナル キックボクシング	17:00-19:00 セミパーソナル キックボクシング	17:00-19:00 セミパーソナル キックボクシング			
17:30								
18:00								
18:30		18:30-19:30 ブラジリアン柔術 ビギナー						
19:00	19:00-20:00 キックボクシング		19:00-20:00 キックボクシング	19:00-20:00 MMA グラップリング	19:00-20:00 キックボクシング			
19:30		19:30-20:30 MMA ビギナー						
20:00	20:00-20:30 オープンマット		20:00-21:00 ブラジリアン柔術 ビギナー	20:00-20:30 オープンマット	20:00-20:30 オープンマット			
20:30	20:30-21:30 ブラジリアン柔術 ベーシック	20:30-21:00 オープンマット		20:30-21:30 ブラジリアン柔術 ベーシック	20:30-21:30 グラップリング			
21:00		21:00-23:00 打撃フリー (セミパーソナル ＋ マススパーリング)	21:00-22:00 ブラジリアン柔術 オールベルト					
21:30	21:30-22:30 オープンマット			21:30-22:30 オープンマット	21:30-22:30 オープンマット			
22:00			22:00-23:00 オープンマット					
22:30								
23:00								