ユナイテッドジム東京 スケジュール（2025年8月1日から）

	月	火 ★モーニングクラス有★	水	木 ★モーニングクラス有★	金	土	日	祝
11:00	11:00-12:00 ブラジリアン柔術 スパーリング					10:30-11:30 MMA ビギナー		11:00-12:00 キックボクシング
11:30						11:30-12:00 オープンマット		
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	【2F】 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	12:00-13:00 ブラジリアン柔術 ベーシック	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
13:00			13:00-14:00 オープンマット			13:00-14:30 オープンマット	13:00-13:30 オープンマット	
13:30							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	17:00-19:00 セミパーソナル キックボクシング	17:00-18:00 フィジカル トレーニング	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								
19:00	19:00-20:00 キックボクシング	【1F】 19:00-20:00 ブラジリアン柔術 オールベルト	【1F】 19:00-20:00 キックボクシング	19:00-20:00 ブラジリアン柔術 ビギナー	19:00-20:00 キックボクシング	【2F】 19:00-20:00 ブラジリアン柔術 ベーシック		
19:30		【2F】 19:30-21:00 MMA						
20:00	20:00-20:30 オープンマット	【1F】 20:00-21:00 オープンマット	【2F】 20:00-21:00 ブラジリアン柔術 ビギナー	20:00-21:00 オープンマット	20:00-20:30 オープンマット	【2F】 20:00-21:00 ブラジリアン柔術 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							
21:00		21:00-23:00 セミパーソナル キックボクシング （ミット 2R）	【2F】 21:00-22:00 ブラジリアン柔術 オールベルト	21:00-22:30 MMAグラップリング		【2F】 21:00-22:00 ノーギ（No-Gi）		
21:30	21:30-22:30 オープンマット							
22:00			【2F】 22:00-23:00 オープンマット			【2F】 22:00-23:00 ノーギ（No-Gi） オープンマット		
22:30								
23:00								

★モーニングクラス★

毎週火・木曜 07:00-08:30 はモーニングクラスを実施。

07:00-07:30 ブラジリアン柔術 ベーシック

07:30-08:30 オープンマット