

GENスポーツアカデミー 時間割

GENスポーツアカデミー 時間割									
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日・祝日		
11:00							パーソナル トレーニング (11:00~17:00)		
11:30									
12:00	上級者クラス								
12:30									
13:00					上級者クラス	柔術 オープンマット (13:00~14:30) 米田			
13:30									
14:00		上級者クラス	上級者クラス	上級者クラス		パーソナル トレーニング (11:00~17:00)			
14:30									
15:00									
15:30									
16:00									
16:30									
17:00							フリースパーリング (16:00~18:30) 米田		
17:30	レスリング & グラップリングテクニック (17:30~19:00)	フィジカル トレーニング & ケトルベル (17:30~20:30) 山田	パーソナルトレーニング (17:00~19:00)	ボディコントロール & マット運動 (17:30~19:00) 米田	パーソナル トレーニング (17:00~19:00)				
18:00									
18:30									
19:00	ライトトレーニング & MMA (19:00~21:00) 米田		柔術クラス (19:00~20:30)	安西MMA (19:00~21:00) 安西	フィジカル トレーニング & ケトルベル (19:00~21:00) 山田				
19:30									
20:00									
20:30									
21:00									
21:30									
22:00	営業時間中はクラス関係なくマットスペース・マシンエリアをご利用いただけます。								
22:30									

GEN SPORTS ACADEMY TIME SCHEDULE

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun • Holiday	
11:00								
11:30								
12:00								
12:30								
13:00								Jiu-Jitsu Free practice (13:00~14:30)
13:30								MMA (14:30~16:00)
14:00								
14:30								
15:00								Free sparring (16:00~18:30)
15:30								
16:00								
16:30								
17:00								Personal training (17:00~19:00)
17:30	Wrestling & Grappling Technique (17:30~19:00)	Physical training & Kettlebell (17:30~20:30)	Personal training (17:00~19:00)	Body control & Mat exercise (17:30~19:00)	Personal training (17:00~19:00)			
18:00								
18:30								
19:00	Light training & MMA (19:00~21:00)		Jiu-Jitsu (19:00~20:30)	Pro wrestling (19:00~21:00)	Anzai MMA (19:00~21:00)		Physical training & Kettlebell (19:00~21:00)	
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								