

GENスポーツアカデミー時間割

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	祝 HOLIDAY
11:00								11:00~12:30 BJJ (ALL BELT) (日祝は閉館)
12:00	12:00~14:00 MMA (上級) (ADVANCED)						12:00~17:00 パーソナル トレーニング (PERSONAL TRAINING)	13:00~17:00 パーソナル トレーニング (PERSONAL TRAINING)
13:00					13:00~15:00 MMA (上級) (ADVANCED)			
14:00		14:00~16:00 MMA (上級) (ADVANCED)	14:00~16:00 MMA (上級) (ADVANCED)	14:00~16:00 MMA (上級) (ADVANCED)		13:45~14:30 キックミット&フィジカル KICK MITT & PHYSICAL		
15:00						14:30~15:15 MMA (初級) (BEGINNER)		
16:00						15:15~16:00 MMA (中級) (INTERMEDIATE)		
17:00	17:00~18:30 パーソナルトレーニング (PERSONAL TRAINING)	17:00~18:30 パーソナルトレーニング (PERSONAL TRAINING)	17:00~18:30 パーソナルトレーニング (PERSONAL TRAINING)	17:00~18:30 パーソナルトレーニング (PERSONAL TRAINING)	17:00~18:30 パーソナルトレーニング (PERSONAL TRAINING)	16:00~17:30 BJJ (ALL BELT)		
18:00								
19:00	19:00~19:45 MMA (初級) (BEGINNER)	18:30~19:30 山田フィジカル YAMADA PHYSICAL						
20:00	19:45~20:30 MMA (中級) (INTERMEDIATE)	20:00~20:45 打撃 (初・中級) STRIKING (BEGINNER - INTERMEDIATE)	19:30~21:00 BJJ (ALL BELT)	19:00~20:30 BJJ (ALL BELT)	19:00~21:00 安西MMA ANZAI MMA	19:00~20:30 山田フィジカル YAMADA PHYSICAL	19:00~20:30 BJJ (ALL BELT)	
21:00	20:45~21:30 キックミット&トレーニング KICK MITT & PHYSICAL	20:45~21:30 打撃 (上級) STRIKING (ADVANCED)	キックミット & トレーニング KICK MITT & PHYSICAL		21:15~21:45 寝技 (初級) GRAPPLING (BEGINNER)	20:00~20:45 MMA (初級) (BEGINNER)	20:45~21:30 MMA (中級) (INTERMEDIATE)	
22:00	21:45~22:30 打撃 (初・中級) STRIKING (BEGINNER - INTERMEDIATE)	21:45~23:15 キックミット&トレーニング KICK MITT & PHYSICAL	21:45~22:30 寝技 (初・中級) GRAPPLING (BEGINNER - INTERMEDIATE)	21:45~22:30 寝技 (中級) GRAPPLING (INTERMEDIATE)	21:45~23:15 キックミット&トレーニング KICK MITT & PHYSICAL			
23:00	22:30~23:15 打撃 (上級) STRIKING (ADVANCED)		22:30~23:15 寝技 (上級) GRAPPLING (ADVANCED)	22:30~23:15 寝技 (上級) GRAPPLING (ADVANCED)				

開館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。

最終入館時刻 / LAST ENTRY TIME 平日 WEEKDAY (23:00) 土曜 SAT (18:30) 日・祝 SUN・HOLI (16:30)