

TS GYM program

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
14:00	14:00OPEN	14:00OPEN	14:00OPEN	14:00OPEN	14:00OPEN	14:00OPEN
15:00		KickBoxing 15:00~17:00 ※特別講師 ギーCoach	KickBoxing 15:00~17:00 ※特別講師 ギーCoach	KickBoxing 15:00~17:00 ※特別講師 ギーCoach		アクロYOGA 14:00~16:00 講師マリーナ ※要予約
16:00						
17:00	FreeTraining & Personal Lesson	FreeTraining & Personal Lesson	FreeTraining & Personal Lesson	FreeTraining & Personal Lesson	FreeTraining & Personal Lesson	FreeTraining & Personal Lesson
18:00						
19:00	MMA 19:00~20:30 休講	Girls'Kick Class♥ 19:00~20:00 ※女性限定	MMA 19:00~20:30 休講		MMA 19:00~20:30 休講	PRO Class & SecurityClass ※プロのみ参加可 18:00~20:00 尚、ウエイトエリアはどなたでもご利用いただけます。 ※体験、見学不可
20:00	KickBoxing ♥基礎 19:30~20:00 KickBoxing 初~中級 class 20:00~21:00		KickBoxing ♥基礎 19:30~20:00 KickBoxing 初~中級 class 20:00~21:00	Girls'Kick Class♥ 20:00~21:00 ※女性限定	KickBoxing ♥基礎 19:30~20:00 KickBoxing 初~中級 class 20:00~21:00	
21:00	TRX 21:00~21:30	Interval training 21:00~21:30	Technic 21:00~21:30 lightSparring 21:30~22:00		Interval training 21:00~21:30 lightSparring 21:30~22:00	
22:00						
23:00	23:00close	23:00close	23:00close	23:00close	23:00close	23:00close

KickBoxingClass (初級基礎)	月・水・金 19:30~20:00	パンチやキックの基礎を習得。初めてや体験レッスンの方以外にも基礎をもう一度しっかり見直したい方にもオススメ。 次のクラスのウォーミングアップとしても！
KickBoxingClass (初~中級クラス)	火、水、木 15:00~17:00 月、水、金 20:00~21:00	男性も女性も一緒に、ミットやサンドバックを使って楽しめるクラスになっています！1人ではどんな練習をしたらいいのかわからない方はまずこのクラスに参加するのがオススメ♪
TRX	月 21:00~21:30	米国特殊部隊考案のサスペンションを使ったトレーニング。 各自の強度に合わせてコアを鍛えます。
Girls'Kick (女性限定)	火19:00~20:00 木20:00~21:00	女性限定！コーチも女性！周りを気にせずアットホームな雰囲気です！習うことができます♪ まったく初めての方もお気軽にご参加ください！
Interval training	火、金 20:00~20:30	30秒ほぼ全力で動く・10秒休憩を繰り返し、筋力・心肺機能、運動能力を同時に鍛えることができます。 短時間で脂肪燃焼効果！
Freetraining PersonalLesson	クラス開催以外の時間	空いてるコーチにミットを持ってもらうもよし、ご自分のペースでサンドバック打つもよし！ パーソナルはどの時間でも受付しております。
PROクラス	土 18:00~20:00	スパーリング中心としたプロのみのクラスとなります。 このクラスの時間は一般の参加・見学はできません。
アクロYOGA (要予約)	土 14:00~16:00 ※要予約	従来のヨガとはちがいで、このヨガの最大の特徴はアクロバティックな姿勢と、複数人で一緒にヨガをすることです。初心者大歓迎！ ※このクラスのみ参加費と予約が必要です。