

リバーサルジム久喜WINGS スケジュール表

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	パーソナル トレーニング	パーソナル トレーニング	パーソナル トレーニング	パーソナル トレーニング	パーソナル トレーニング	パーソナル トレーニング	パーソナル トレーニング
11:00		一般会員 OPEN		一般会員 OPEN		一般会員 OPEN	
12:00	パーソナル トレーニング	キックボクシングクラス (初級～中級)	パーソナル トレーニング	キックボクシングクラス (初級～中級)	パーソナル トレーニング	キックボクシングクラス (初級～中級)	キックボクシングクラス (初級～中級)
13:00		キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)		キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)		キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	
14:00		フリートレーニング (サンドバッグ打ち、 ランニングマシン、 ウェイトトレーニング等)		フリートレーニング (サンドバッグ打ち、 ランニングマシン、 ウェイトトレーニング等)		マンツーマン ミットトレーニング	
15:00	一般会員 OPEN	キッズ・ジュニアクラス (初級～中級)	一般会員 OPEN	マンツーマン	マンツーマン	マンツーマン ミットトレーニング	マンツーマン ミットトレーニング (17:00まで)
16:00		レディースクラス KICK OUT		マンツーマン ミットトレーニング			マンツーマン ミットトレーニング
17:00	マンツーマン ミットトレーニング	レスリングクラス	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	ブラジリアン柔術 クラス (初級～中級)	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	ブラジリアン柔術 クラス (初級～中級)	 reversal.dogi.designworks
18:00	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	MMA & グラップリング トータルフィットネスクラス	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	ブラジリアン柔術 スパーリング	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	ブラジリアン柔術 スパーリング	
19:00	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	
20:00	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	
21:00	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	CLOSE	

火・木・土12:00～21:00 / 月・水・金17:00～21:00 / 日・祝12:00～17:00

※パーソナルトレーニングはどの時間帯も
随時予約可能です。(完全予約制)

※どのクラスも初心者の方からご参加頂けます。※クラスはご都合に合わせて途中参加・途中退出可能です。