

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		一般会員 OPEN
12:00		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)		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)		キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)
14:00	パーソナル トレーニング	キックボクシング & MMA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 & MMA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 & MMAクラス (初級～中級)	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	
15:00	一般会員 OPEN	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)	一般会員 OPEN	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)	一般会員 OPEN	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		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				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	キッズ・ジュニアクラス (初級～中級)	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	マンツーマン ミットトレーニング	ブラジリアン柔術 クラス (初級～中級)	ブラジリアン柔術 スパーリング	
18:00	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	レディースクラス KICK OUT	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 フリースパーリング
19:00	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	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 スパーリング	キックボクシング & MMAクラス (初級～中級)	BRAZILIAN JIU JITSU reversal.dogi.designworks		
20:00	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)	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。