

ヨハンボス・スポーツスクール クラススケジュール (2024年10月～)

■はClose

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------|--|---|--|------------------------------------|---|
| 8:00 | | | | | |
| 9:00 | | | | | |
| 10:00 | | | | | |
| 11:00 | | | | | |
| 12:00 | | | | | |
| 13:00 | | | | | |
| 14:00 | | | | | |
| 15:00 | パーソナルトレーニング 24H指導可能! | | | | |
| 16:00 | Free | Free | Free | Free | Free |
| 16:30-17:30 | Free | KIDS空手 (金澤伸明、金澤日和) | キッズ体操 体育/キッズキック (大城裕之) | Free | KIDS空手 (金澤伸明、金澤日和) |
| 17:30-18:00 | Free | Free | Free | Free | Free |
| 18:00-18:50 | 選手クラス/フリー (Tsuyoshi) ★★★★★ | スパーリング (Tsuyoshi & Hiroshi) ★★★★★ | 柔術/グラグリング/スパーリング (ハルク大城) ★★/★★★★ | ミットトレーニング/フリー (Hiroshi) ★★★★ | 選手クラス/フリー (Tsuyoshi or Hiroshi) ★★★★★ |
| 18:50-19:10 | Free | Free | Free | Free | Free |
| 19:10-20:10 | ベーシック キックボクシング (Tsuyoshi) ★ | ボクササイズ (堤悦子) ★ | ガールズキック (Hiroshi) ★ | ボクササイズ (堤悦子) ★ | 初級キックボクシング (Tsuyoshi or Hiroshi) ★ |
| 20:10-20:30 | Free | Free | Free | Free | Free |
| 20:30-21:30 | 総合格闘技 /ボクシングフリー (Tsuyoshi) ★★ | 初級キックボクシング ★ | 中級キックボクシング ★★★ | ムエタイ (ハルク大城) ★★★ | 初めての ディフェンス (Tsuyoshi or Hiroshi) ★★ |
| 21:30-22:00 | Free | Free | Free | Free | Free |
| 22:00-08:00 | | | | | |

| | 土 | 日 |
|-------------|---|---|
| 8:00 | | |
| 9:00 | | |
| 10:00 | | |
| 11:00 | | |
| 12:00 | | |
| 13:00 | | |
| 14:00-14:15 | Free | |
| 14:15-15:15 | ストライクボクシング (MARI) ★ | |
| 15:15-16:00 | Free | |
| 16:00-17:00 | スパーリング (Tsuyoshi & Hiroshi) ★★★★★ | |
| 17:00-17:20 | Free | |
| 17:20-18:20 | 総合格闘技 (ハルク大城) ★★ | |
| 18:20-18:40 | Free | |
| 18:40-19:40 | キックボクシング (初級・中級) (Hiroshi) ★ | |
| 19:40-20:00 | Free | |
| | | |
| | | |
| | | |

※★は難易度を示しております。

※都合により担当インストラクターが変わる場合もございますので予めご了承ください。

※定額制でクラス通い放題となります。

※FREEの時間はご自由にトレーニングを行うことができます。

※祝祭日はジムはお休みになります。

※パーソナルトレーニングはトレーナーとご相談の上、24時間可能です。

ヨハンボス・スポーツスクール

〒107-0052 東京都港区赤坂8丁目11-19 エクレール乃木坂B1F

TEL : 03-5771-1299

<https://vosgym.jp>

★最新スケジュールはこちら⇒

<https://vosgym.jp/schedule/>