

ヨハンボス・スポーツスクール クラススケジュール (2026年3月更新)

■はClose

	月	火	水	木	金		土	日
8:00								
9:00								
10:00								
11:00								
12:00								
13:00								
14:00								
15:00	<b>パーソナルトレーニング</b> <b>24H指導可能!</b>							
16:00	Free	Free	Free	Free	Free		Free	
16:30-17:30	Free	KIDS空手 (金澤伸明、金澤日和)	Free	Free	KIDS空手 (金澤伸明、金澤日和)		Free	
17:30-18:00	Free	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/グリップリング/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) ★★★★★		総合格闘技 (ハルク大城) ★★	
18:50-19:10	Free	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) ★		キックボクシング (初級・中級) (Hiroshi) ★	
20:10-20:30	Free	Free	Free	Free	Free		Free	
20:30-21:30	キックボクシング ディフェンス (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								

※★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/>