浦和ジム

2026.10～

	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun & Holiday	
9:00	9:00～12:00 パーソナルトレーニング 一般クラスとは 料金体系が異なります	9:00～12:00 パーソナルトレーニング 一般クラスとは 料金体系が異なります	9:00～12:00 パーソナルトレーニング 一般クラスとは 料金体系が異なります	9:00～12:00 パーソナルトレーニング 一般クラスとは 料金体系が異なります	9:00～12:00 パーソナルトレーニング 一般クラスとは 料金体系が異なります	8:30～10:00 ジュニア格闘技 キックボクシング 深谷海斗	9:00～10:00 キック初級 ビギナー 高倉宏平＋深水小鉄	9:00
10:00						10:00～11:00 キック初級 ビギナー 深谷海斗	10:00～11:00 キックボクシング オールレベル 高倉宏平＋深水小鉄	10:00
11:00			11:00～12:00 ダイエットキック オールレベル 深水小鉄	11:00～12:00 ミット＆サンドバック オールレベル 深谷海斗		11:00～12:00 キックボクシング オールレベル 深谷海斗	11:00～12:00 MMAレギュラー オールレベル 高倉宏平＋深水小鉄	11:00
12:00	12:00～13:00 ダイエットキック オールレベル 田 上	12:00～13:00 キック初級 ビギナー 飯島浩二	12:00～13:00 ミット＆サンドバック オールレベル 深水小鉄	12:00～13:00 キック初級 ビギナー 深谷海斗	12:00～13:00 キック初級 ビギナー 飯島浩二	12:00～13:00 ダイエットキック オールレベル 田 上	12:00～13:00 ダイエットキック オールレベル 高倉宏平＋田上	12:00
13:00	13:00～15:00 ジムワーク	13:00～14:00 ダイエットキック オールレベル 飯島浩二	13:00～18:00 ジムワーク	13:00～15:00 ジムワーク	13:00～14:00 ダイエットキック オールレベル 飯島浩二	13:00～16:00 ジムワーク	13:00～17:00 パーソナルトレーニング 一般クラスとは 料金体系が異なります	13:00
14:00		14:00～15:00 キックボクシング オールレベル 飯島浩二			14:00～15:00 キックボクシング オールレベル 飯島浩二			14:00
15:00		15:00～16:00 ジムワーク マット 15:00～16:00 キックスパー リング 飯島浩二			15:00～16:00 ジムワーク マット 15:00～16:00 キックスパー リング 飯島浩二			15:00
16:00		16:00～17:00 ジムワーク			16:00～18:00 ジムワーク	清 掃 16:15～17:30 BJJベーシック ビギナー 谷 泰朗		16:00
17:00		17:00～19:00 ジュニア格闘技 ブラジリアン柔術 飯島浩二		17:00～19:00 ジュニア格闘技 レスリング 深水小鉄		17:30～18:45 BJJレギュラー オールレベル 谷 泰朗	【営業時間】 月～土 9:00～22:00 土 9:00～20:30 日 9:00～17:00	17:00
18:00	18:00～19:00 ダイエットキック オールレベル 飯島浩二		18:00～19:00 ダイエットキック オールレベル 飯島浩二		18:00～19:00 キック超初級 入会6ヶ月内対象 飯島浩二	清 掃		18:00
19:00	19:00～20:00 キック初級 ビギナー 飯島浩二	19:00～20:30 BJJレギュラー オールレベル 飯島浩二	19:00～20:00 キック初級 ビギナー 飯島浩二	19:00～20:30 BJJレギュラー オールレベル 深水小鉄	19:00～20:00 キック初級 ビギナー 飯島浩二	19:00～20:30 NO-GI オールレベル 阿部史奈	【参加レベル】 ビギナー⇒初心者・入門者向け オールレベル⇒初心者～上級者 アドバンス⇒中級者以上 ※アドバンスクラスへの参加は指導員の許可と使用する防具が必要となります ※基本技術の習得が不十分な場合はスパーへの参加が不可となります	19:00
20:00	20:00～21:00 キックボクシング オールレベル 飯島浩二	20:30～22:00 MMAレギュラー オールレベル 飯島浩二	20:00～21:00 キックボクシング オールレベル 飯島浩二	20:30～22:00 MMAレギュラー オールレベル 深水小鉄	20:00～21:00 キックボクシング オールレベル 飯島浩二	清 掃 清掃中は入場できません		20:00
21:00	21:00～22:00 キックスパーリング アドバンス 飯島浩二		21:00～22:00 キックスパーリング アドバンス 飯島浩二		21:00～22:00 キックスパーリング アドバンス 飯島浩二			21:00
22:00	CLOSE							22:00