

MaqaGYM六本木店 クラススケジュール

2016/03/22より

	月 Mon		火 Tue		水 Wed		木 Thr		金 Fri		土 Sat		日 Sun	
	Room 1	Room 2	Room 1	Room 2	Room 1	Room 2	Room 1	Room 2	Room 1	Room 2	Room 1	Room 2	Room 1	Room 2
9:00														
10:00														10:00-11:00 KM1
11:00	10:30-11:20 Begin		10:30-11:40 KM2			10:30-11:10 TRX	10:30-11:40 KM2		10:30-11:10 Rip				11:00-12:00 Weapon (Advance)	10:20-11:00 TRX
12:00	11:30-12:30 KM1			11:40-12:40 BAG		11:10-12:10 BAG		11:40-12:20 TRX	11:10-12:10 KM1		11:40-12:40 KM1	11:40-12:40 KM1	12:00-13:10 KM2	11:00-12:00 BAG
13:00		12:30-13:30 BAG	12:40-13:40 Weapon (Basic)		12:10-13:20 KM2		12:20-13:20 KM1			12:10-13:10 BAG		12:50-13:40 Strike	12:40-13:40 BAG	12:00-12:50 Strike
14:00	13:30-14:40 KM2		13:40-14:40 KM1		13:20-14:20 KM1		13:20-14:10 Begin		13:10-14:20 KM3		13:10-14:20 KM3	13:40-14:30 Core	13:10-14:20 KM3	12:50-13:50 KM1
15:00											14:50-15:50 Fight	14:30-15:20 Begin		Belt Test or Workshop
18:30	18:30-19:20 Core	18:40-19:40 Weapon (Basic)	18:40-19:40 KM1	18:30-19:40 KM2	18:40-19:40 Weapon (Basic)	18:40-19:40 KM1	18:30-19:40 KM2	18:40-19:30 Begin	18:30-19:20 Strike					
19:00	19:20-20:20 KM1	19:40-20:20 TRX	19:40-20:50 KM2	19:40-20:40 BAG	19:40-20:30 Strike	19:40-20:30 Begin	19:40-20:30 Strike	19:40-20:40 KM1	19:20-20:20 KM1					
20:00	20:20-21:10 Begin	20:20-21:20 BAG	20:30-21:40 Fight	20:40-21:40 KM1	20:30-21:40 KM2	20:40-21:40 BAG	20:30-21:40 KM3	20:40-21:40 BAG	20:20-21:00 TRX					
21:00	21:20-22:30 KM2	21:20-22:20 KM1		21:40-22:30 Strike		21:40-22:20 TRX	21:40-22:30 Core					21:00-22:00 BAG		
22:00														

略称は以下のクラスを表します。

Begin : KM Beginner	Strike : KM Strike	Weapon : KM Weapon
Core : Core Training	Fight : Fighting	BAG : Bag Workout
TRX : TRX Suspension Training		Rip : Rip Training

- ・本クラススケジュールは2016年3月22日（火）より施行致します。
- ・MaqaGYM六本木店の営業時間は以下の通りです。
月曜～金曜 10:00～23:00（15:00～18:00は休憩・金曜のみ22:30閉店）
土曜 11:00～16:30 日曜 9:30～15:00
- ・ルームをまたいでクラスに連続参加される場合、クラス開始から約10分までの間は途中参加が可能です。
（例えば土曜日 11:40 KM2参加後に、続けて12:40 BAG Workoutへご参加頂けます。）
- ・TRXとRipは有料オプションクラスです。月会費とは別に1クラスご参加あたり500円課金させていただきます。
※平日データイム会員の方も1クラスご参加あたり500円を要します。
両クラスとも定員制（TRX 15名 / Rip 10名）です。クラス当日、ご来館時にスタジオ受付にてお申込下さい。
- ・Weapon (Advance) は武器を持った相手に対する護身の中上級者向けクラスです。本クラスにご参加頂くには、以下に記載のWeapon (Basic)カリキュラムについてのトレーニング経験が必要です。

Knife Defense against Downward Stab	Knife Defense against Upward Stab
Knife Defense against Straight Stab	
Gun from the Front	Gun to the Side of the Head
Stick Defense against Overhead Swing	Stick Defense against Baseball Bat Swing

