

ヨハンボス・スポーツスクール クラススケジュール（2025年5月～）

■はClose

	月	火	水	木	金
8:00					
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
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	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					

	土	日
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00-14:15	Free	
14:15-15:15	ファイドウ (あい) ★	
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が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/>