



ユナイテッドジム東京 スケジュール（2026年8月1日から）

	月	火	水	木 ★モーニングクラス有★	金	土	日	祝
10:00								
10:30								
11:00	11:00-12:00 ブラジリアン柔術 スパーリング					10:30-11:30 MMAビギナークラス		
11:30						11:30-12:00 オープンマット	11:00-12:00 MMAビギナークラス	11:00-12:00 MMAビギナークラス
12:00	12:00-15:00 セミパーソナル キックボクシング	12:00-15:00 セミパーソナル キックボクシング	【2F】 12:00-13:00 ブラジリアン柔術 ベーシック	12:00-15:00 セミパーソナル キックボクシング	12:00-15:00 セミパーソナル キックボクシング	12:00-13:00 ブラジリアン柔術 ベーシック	12:00-12:30 オープンマット	12:00-12:30 オープンマット
12:30						12:30-13:30 ブラジリアン柔術 ベーシック	12:30-13:30 ブラジリアン柔術 ベーシック	12:30-13:30 ブラジリアン柔術 ベーシック
13:00			13:00-14:00 オープンマット			13:00-14:30 オープンマット		
13:30							13:30-14:30 オープンマット	13:30-14:30 オープンマット
14:00								
14:30						14:30-15:30 キックボクシング	14:30-16:00 選手練習	
15:00								
15:30						15:30-16:00 オープンマット		
16:00								
16:30								
17:00	17:00-19:00 セミパーソナル キックボクシング	17:00-18:00 フィジカル トレーニング	17:00-19:00 セミパーソナル キックボクシング		17:00-19:00 セミパーソナル キックボクシング			
17:30								
18:00								
18:30								
19:00	19:00-20:00 キックボクシング	【1F】 19:00-20:00 ブラジリアン柔術 オールベルト	【1F】 19:00-20:00 キックボクシング	19:00-20:00 ブラジリアン柔術 ビギナー	19:00-20:00 キックボクシング	★モーニングクラス★ 毎週木曜 07:00-07:30 ブラジリアン柔術 ベーシック 07:30-08:30 オープンマット		
19:30		【2F】 19:30-21:00 MMA			【2F】 19:00-20:00 ブラジリアン柔術 ベーシック			
20:00	20:00-20:30 オープンマット	【1F】 20:00-21:00 オープンマット	【2F】 20:00-21:00 ブラジリアン柔術 ビギナー	20:00-21:00 オープンマット	20:00-20:30 オープンマット			
20:30	20:30-21:30 ブラジリアン柔術 ベーシック							
21:00		21:00-23:00 セミパーソナル キックボクシング (ミット 2R)	【2F】 21:00-22:00 ブラジリアン柔術 オールベルト	21:00-22:30 MMAグラップリング	【2F】 21:00-22:00 ノーギ (No-Gi)			
21:30	21:30-22:30 オープンマット		【2F】 22:00-23:00 オープンマット		【2F】 22:00-23:00 ノーギ (No-Gi) オープンマット			
22:00								
22:30								
23:00								