



ユナイテッドジム東京 スケジュール（2026年9月9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	【2F】 10:30-11:30 MMAビギナークラス	【2F】 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	【2F】 11:30-12:30 オープンマット	【2F】 11:30-12:30 オープンマット
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	【1F】 12:30-13:30 キックボクシング	【2F】 12:30-13:30 ブラジリアン柔術 ベーシック
12:30			13:00-14:00 オープンマット			13:00-14:30 オープンマット	【2F】 13:30-14:30 オープンマット	【2F】 13:30-14:30 オープンマット
13:00								
13:30								
14:00								
14:30						14:30-15:30 キックボクシング		
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	【2F】 19:00-20:00 ブラジリアン柔術 ベーシック		
19:30		【2F】 19:30-21:00 MMA	【2F】 19:00-20:00 ブラジリアン柔術 ビギナー	20:00-21:00 オープンマット	【2F】 20:00-21:00 ブラジリアン柔術 オープンマット			
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	20:00-20:30 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	21:00-23:00 セミパーソナル キックボクシング (ミット 2R)	【2F】 20:30-21:30 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)		
21:00								
21:30	21:30-22:30 オープンマット		【2F】 21:30-22:30 オープンマット					
22:00								
22:30								
23:00								

★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