

▲K-1GYM 目黒

	月	火	水	木	金	土	日	祝日		
11:00	ヨガ/YOGA 11:00~11:50 実穂乃	レディース フィットネス クラス 11:00~12:00		▲ K-1 初級クラス 11:30~12:30	レディース フィットネス クラス 11:00~12:00	FREE	レディース フィットネス クラス 12:00~13:00	FREE		
12:00	レディース フィットネス クラス 12:00~13:00	FREE	FREE	FREE	FREE				レディース フィットネス クラス 13:00 14:00	FREE
13:00	FREE									
14:00										
15:00										
16:00						▲ K-1 初級クラス 16:00 17:00				
17:00	FREE	FREE	キッズ空手 (3才~小6) 17:00~18:00 立基	FREE	キッズ空手 (3才~小6) 17:00~18:00 立基	FREE				
18:00			FREE		K-1ジュニア クラス 小・中・高 18:00~19:00					
19:00	▲ K-1 入門クラス 19:00~20:00	▲ K-1 入門クラス 19:00~20:00	レディース フィットネス クラス 19:00~20:00	レディース フィットネス クラス 19:00 20:00	K-1 入門 クラス 19:00 20:00					
20:00	▲ K-1 初級クラス 20:00~21:00	▲ K-1 初級クラス 20:00~21:00	武道空手 クラス 20:15 21:15 立基	ボクシング 20:00 21:00 藤田和希	ミット トレーニング 20:15~21:45 (K-1・ボクシング)				武道空手 一般クラス 20:15 21:15 立基	
21:00	▲ K-1 中級クラス 21:05~21:50	▲ K-1 中級クラス 21:05~21:50	FREE	▲ K-1 スパ 21:10 21:45	パンチミット トレーニング 20:15~21:45					

- 「FREE」タイム（青い部分）は好きなお時間でトレーニング可能です。
- FREEの時間はトレーナーによるミット打ち指導を致します。（最大2ラウンド）
※混雑時はトレーナーによるミット打ちが出来ない場合もございます。ご容赦下さい。
- 🍀 未経験者・初心者の方も気軽に出来るクラスとなっております。
- クラstrainingは合同練習です。対人練習で実戦的な内容も行います。練習仲間と一緒に効率よく行いましょう。
- クラスの途中参加、退場は安全性を確保するために、講師にお声掛けください。
- キッズ空手クラスの時間はお子様の集中力維持の為、関係者以外「入館不可」となっております。
- 「中級クラス」「スパークラス」は5級取得をされている方以上の対象となります。クラスで基本を踏まえ、昇級審査を受講しましょう。
- FREEタイムでのマスパーリング、スパーリング（実戦練習）は講師の許可を得て実施を願います。（有資格者5級以上認可）
- ミットトレーニングはトレーナーによるミット打ち指導を致します。
- ヨガクラス中は他トレーニングはご遠慮下さい。
- パーソナルレッスンは完全予約制です。講師のご指名、希望時間をご用命ください。営業時間外も承ります。
「ビジター」利用は経験者に限らせていただきます。
- 無料体験は「FREEタイム」「初級クラス・中級クラス・スパークラス以外」で承ります。