

【K-1GYM タイムテーブル】

| 月曜日                          | 火曜日                                       | 水曜日                                       | 木曜日                          | 金曜日                                       | 土曜日                                       | 日曜日    |
|------------------------------|---|---|------------------------------|---|---|--------|
| 休館日                          |   | 10:30~12:00<br>柔術<br>TRI-FORCE/井賀         |                              |   | 10:30~12:00<br>柔術<br>TRI-FORCE/井賀         | 各種イベント |
|                              |   |   |                              |   |   |        |
|                              | 1300~14:00<br>TEAKWONピクス<br>女性            | 1300~14:00<br>LADY's Fight<br>女性          |                              | 1300~14:00<br>TEAKWONピクス<br>女性            | 1300~14:30<br>LADY's Fight                |        |
|                              | 14:00~16:00<br>K-1<br>一般&選手 練習<br>(別メニュー) | 14:00~16:00<br>K-1<br>一般&選手 練習<br>(別メニュー) |                              | 14:00~16:00<br>K-1<br>一般&選手 練習<br>(別メニュー) | K-1<br>合同練習<br>(別メニュー)                    |        |
|                              |   |   |                              |   | 15:10~16:00(ANNEX)<br>ビジョントレーニング<br>キッズ   |        |
|                              |   |   |                              |   | 16:10~17:10(ANNEX)<br>ビジョントレーニング<br>一般女性  |        |
|                              | 17:00~18:00(ANNEX)<br>テコンドー<br>少年部        | 17:15~18:05(ANNEX)<br>ビジョントレーニング<br>キッズ   |                              | 17:15~18:05(ANNEX)<br>ビジョントレーニング<br>キッズ   | 17:15~18:15(ANNEX)<br>テコンドー(合同)           |        |
|                              |   | 18:00~19:00(ANNEX)<br>テコンドー<br>少年部        |                              |   | 18:15~19:30(ANNEX)<br>ビジョントレーニング<br>アスリート |        |
|                              | 18:30~19:45<br>K-1ジュニア                    |   | 18:30~19:45<br>K-1ジュニア       | 18:30~19:30(ANNEX)<br>フィジカル               |   |        |
|                              |   | 19:30~20:30<br>K-1初心者/体験                  |                              |   |   |        |
| 20:00~21:30<br>K-1&MMA<br>一般 | 20:00~21:30<br>K-1<br>一般                  | 20:00~21:30<br>K-1<br>一般                  | 20:00~21:30<br>K-1&MMA<br>一般 | 20:00~21:30<br>BOXING<br>(大橋ジム/安達陸虎)      |   |        |