

【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
		7:00~9:00			7:00~9:00		
12:00	10:30~11:15 K-1エクササイズ 女性		10:30~11:15 K-1エクササイズ 女性	10:30~11:30 柔術 トライフォース		10:30~11:30 柔術 トライフォース	
13:00		13:00~15:00 K-1	13:00~15:00 K-1		13:00~15:00 K-1	13:00~13:30 脂肪燃焼	
14:00						13:30~14:30 K-1	
15:00	15:00~15:45 脂肪燃焼	15:00~15:45 K-1エクササイズ	15:00~15:45 脂肪燃焼		15:00~15:45 K-1エクササイズ		15:00~16:30 K-1
16:00							
17:00			17:15~18:15 テコンドー				
18:00							
19:00	18:30~19:30 K-1/ジュニア 19:00~20:00 K-1	18:30~19:15 脂肪燃焼	18:30~19:30 K-1/ジュニア	18:30~19:15 脂肪燃焼	18:30~19:30 K-1/ジュニア	18:30~19:45 ボクシング	
20:00	20:00~21:00 柔術 トライフォース 21:00~21:30 柔術スパー	19:30~20:20 初級MMA 20:30~21:30 K-1	19:30~21:00 K-1	20:00~21:30 K-1	19:30~20:30 K-1 20:30~21:30 柔術 トライフォース		