

## ■K-1 GYM 目黒

	月	火	水	木	金	土	日	祝日		
11:00	ヨガ/YOGA 11:00~11:50 美穂乃	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 12:50	FREE		
12:00	レディース フィットネス クラス 12:00~13:00	FREE	FREE	FREE	▶ K-1 初級クラス 12:15~13:15				FREE	FREE
13:00	FREE	FREE	FREE	FREE	FREE				レディース フィットネス クラス 13:00 14:00	FREE
14:00	プロクラス					▶ K-1 中級クラス 14:30 15:30	FREE	FREE		
15:00						▶ K-1 初級クラス 16:00 17:00				
16:00	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	ミット トレーニング 17:30 18:50 (K-1・ボクシング)	FREE	FREE		
17:00	FREE	FREE	FREE	FREE	K-1ジュニア クラス 小・中・高 18:00~19:00					
18:00	▶ 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					
19:00	▶ 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				
20:00	▶ 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	▶ K-1 スパ 21:10 21:45	パンチミット トレーニング 20:15~21:45				
21:00										

- 「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。
- クラストレーニングは合同練習です。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、希望時間をご用意ください。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。