

TIME SCHEDULE

	月	火	水	木	金	土	日	祝日
11:00	レディース フィットネスクラス 11:00~ 12:00 吉木康馬	レディース フィットネスクラス 11:00~ 12:00 内田康弘		K-1 初級クラス 11:30~12:30 中村翔	K-1 FITFIGHT & レディースクラス 11:00~12:00 中村翔	FREE	ヨガ/YOGA 11:00~11:50 ASAMI	
12:00	ヒップアップ トレーニング (フィアスキャンプ) 12:00~12:45 AYUMI	FREE	FREE	FREE	FREE	K-1FITFIGHT フィットファイト 12:00~12:45 中村翔	レディース フィットネスクラス 12:00~ 12:50	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 立基	FREE	
14:00	プロクラス					K-1 中級クラス 14:30~ 15:30 内田康弘		
15:00	プロクラス							
16:00	プロクラス					K-1 初級クラス 16:00~ 17:00 内田康弘		
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	ハランス トレーニング 17:00~17:30 中村翔		
18:00	FREE	FREE	FREE	FREE	K-1ジュニア クラス 小・中・高 18:00~19:00 岡本真	ミット トレーニング 17:30~18:50 (K-1・ボクシング)		
19:00	K-1 入門クラス 19:00~ 20:00 立基	K-1 入門クラス 19:00~ 20:00 藤田和希	レディース フィットネスクラス 19:00~ 20:00 内田康弘	レディース フィットネスクラス 19:00~ 20:00 内田康弘	K-1 入門クラス 19:00~ 20:00			
20:00	K-1 初級クラス 20:00~ 21:00 内田康弘	K-1 初級クラス 20:00~ 21:00 内田康弘	武道空手 一般クラス 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 内田・立基	K-1 中級クラス 21:05~ 21:50 内田・藤田	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。
- 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)
- 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。クラスでは無いこの時間はご自由にトレーニングができます。
- 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。

# K-1 GYM 目黒

営業時間：平日 11:00~22:00 / 土曜11:00~19:00 / 日曜 祝日11:00~16:00 ☎03-6426-2377