

K-1ジム大宮・クラススケジュール

	月	火	水	木	金	土	日・祝
12:00		フリー 12:00～14:00	フリー 12:00～14:00	フリー 12:00～14:00	フリー 12:00～14:00	フリー 12:00～14:00	
12:30							
13:00							
13:30							
14:00		プロクラス 14:00～17:00	プロクラス 14:00～17:00	プロクラス 14:00～17:00	プロクラス 14:00～17:00	プロクラス 14:00～17:00	フリー 14:00～18:00
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00		フリー	フリー	フリー	フリー		
17:30	キッズ空手	キッズリトルレオン	キッズ空手	キッズリトルレオン	キッズ空手	フリー	
18:00	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30	17:00～18:30	
18:30	キッズ空手上級	初心者クラス	キッズ空手上級	フリー	ウェイト トレーニング	フリー ライトスパー	初心者クラス
19:00	18:30～19:30	18:30～19:30	18:30～19:30				18:30～19:30
19:30	一般空手	フリー	フリー				フリー
20:00	19:30～20:30	K-1クラス	K-1クラス	K-1クラス		19:30～20:30	
20:30	ライトスパー	20:00～21:00	20:00～21:00	20:00～21:00			
21:00	20:30～21:30	フリー	フリー	フリー	フリー		
21:30							

・プロクラスの一般会員様のトレーニング・見学は不可になります。

・フリーの時間も含め全時間インストラクターが付きます。

・全時間、途中参加・途中退室OKです。