

スケジュール

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 9:55	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	フリー
(定員)	6名	6名	6名	6名	6名	6名	
10:00~ 10:55	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	フリー
(定員)	6名	6名	6名	6名	6名	6名	
11:00~ 11:55	プライベート エクササイズ	プライベート エクササイズ	プライベート エクササイズ	プライベート エクササイズ	プライベート エクササイズ	プライベート エクササイズ	フリー
12:00~ 12:55	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
13:00~ 13:55	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	
(定員)	6名	6名	6名	6名	6名	6名	
14:00~ 14:55	プライベート エクササイズ	プライベート エクササイズ	プライベート エクササイズ	プライベート エクササイズ	プライベート エクササイズ	プライベート エクササイズ	
15:00~ 15:55	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	
16:00~ 16:55	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	ボクササイズ	
(定員)	6名	6名	6名	6名	6名	6名	
17:30~ 18:25	キッズ KARATE (A)	ボクササイズ	ボクササイズ	キッズ KARATE (A)	ボクササイズ	ボクササイズ	
(定員)	(A)	6名	6名	(A)	6名	6名	
18:30~ 19:25	キッズ KARATE (B)	ボクササイズ	ボクササイズ	キッズ KARATE (B)	ボクササイズ	キッズキック ボクシング	
(定員)	(B)	6名	6名	(B)	6名		
19:30~ 20:25	ボクササイズ	格闘技	ボクササイズ	格闘技	ボクササイズ	格闘技	
(定員)	6名		6名		6名		
20:30~ 21:25	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	

料金案内

※ 入会金 ¥6,000(税込) グローブ付

種別	回数	有効期限	料金(税込)
----	----	------	--------

ボクササイズ	1回	当日	¥1,500
	5回	6カ月	¥7,000
	11回	6カ月	¥14,000

ボクシングの基本的流れを取り入れたエクササイズです。
ハードなイメージで体力に自信がないと不安な方でも短時間で自分のペースで挑戦ができるメニューなので初心者でも安心して始められます

格闘技	1回	当日	¥1,500
	5回	6カ月	¥7,000
	11回	6カ月	¥14,000
	月謝制		¥6,500/月

K1ルールに準じたキックボクシングをしており、本格的なトレーニングが受けられます

プライベート	1回	当日	¥4,500
	5回	6カ月	¥22,000
	11回	6カ月	¥44,000

トレーナーとマンツーマンのレッスンで一人一人に合わせたメニューを用意します。人目を気にせずトレーニングに集中できます

キッズKARATE キッズキックボクシング	週2~3回(月8回)	¥5000/月
--------------------------	------------	---------

4歳から中学3年生までが対象で、幼児から始められる稽古をしています。
礼儀・礼節を身に付けられ相手を思いやる心も養います。

フリー	要相談
プライベートかボクササイズ(最低3名以上~)に対応いたします。	

※ 格闘技・キッズ会員は別途、スポーツ保険料をご入会時にお支払頂きます。
(¥2,000・¥1,000) 毎年4月更新

R-GYM+
Karate & Martial Arts Club
P-11016737

鹿児島市坂之上4丁目19番地2

TEL: (099)806-2727