

NATURAL9クラススケジュール

『クラス』と表記されている枠はグループレッスンです。
2022.10.1

月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日

9:00	パーソナル トレーニング 受付中 8:30~10:00 要予約		パーソナル トレーニング 受付中 8:30~10:00 要予約			
10:00						パーソナル トレーニング 受付中 8:30~12:30 要予約
11:00						
12:00						
13:00						
14:00	パーソナル トレーニング 受付中 8:30~18:00 要予約	パーソナル トレーニング 受付中 8:30~18:00 要予約	パーソナル トレーニング 受付中 8:30~18:00 要予約	パーソナル トレーニング 受付中 8:30~18:00 要予約	パーソナル トレーニング 受付中 8:30~16:30 要予約	
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						

パーソナル
トレーニング
受付中
8:30~18:00
要予約

パーソナル
トレーニング
受付中
8:30~10:00
要予約

【担当】 美木
10:00~11:00
キックボクシング
【ミット打ち】
※フリータイム

11:00~11:30
筋トレ

パーソナル
トレーニング
受付中
8:30~18:00
要予約

パーソナル
トレーニング
受付中
8:30~10:00
要予約

【担当】 美木
10:00~11:00
キックボクシング
【ミット打ち】
※フリータイム

11:00~11:30
筋トレ

パーソナル
トレーニング
受付中
8:30~18:00
要予約

パーソナル
トレーニング
受付中
8:30~16:30
要予約

【担当】 平山
16:30~18:00
キックボクシング
クラス

【担当】 平山
18:00~18:45
筋トレクラス

パーソナル
トレーニング
受付中
8:30~12:30
要予約

【担当】 美木
12:30~14:00
キックボクシング
クラス

【担当】 美木
14:00~15:30
グラップリング
クラス

【担当】
美木・谷部
18:00~21:00
キックボクシング
【ミット打ち】
【ライトスパー】
※フリータイム

21:00~22:00
フリー
トレーニング

【担当】
美木・谷部
18:00~21:00
キックボクシング
【ミット打ち】
【ライトスパー】
※フリータイム

21:00~22:00
フリー
トレーニング

【担当】
美木・谷部
18:00~20:30
キックボクシング
【ミット打ち】
※フリータイム

20:30~22:00
グラップリング
クラス

【担当】
美木
18:00~20:30
キックボクシング
【ミット打ち】
※フリータイム

20:30~22:00
柔術
クラス

【担当】
美木
18:00~20:30
キックボクシング
【ミット打ち】
※フリータイム

20:30~22:00
MMAクラス
(中級)

パーソナル
トレーニング
受付中