

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。

2024.1.4

	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		【担当】 美木 10:00~11:30 キックボクシング 【ミット打ち】 ※フリータイム		【担当】 美木 10:00~11:30 キックボクシング 【ミット打ち】 ※フリータイム			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		11:00~11:30 筋トレ		11:00~11:30 筋トレ			オープン12:00~
13:00							【担当】 美木 12:30~14:00 キックボクシング クラス
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 8:30~18:00 要予約	パーソナル トレーニング 受付中 8:30~17:00 要予約	【担当】 美木 14:00~15:30 グラップリング クラス
15:00							
16:00							
17:00						オープン16:30~	
18:00						【担当】 岩倉 17:00~18:30 キックボクシング クラス	
19:00	【担当】 美木 18:00~19:00 キックフリータイム	【担当】 美木 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	【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	【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	【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	【担当】 岩倉 18:30~19:15 筋トレクラス	
20:00	【担当】 美木 19:00~20:30 キックボクシング クラス					クローズ19:45	
21:00	20:30~21:00 キックフリータイム		【担当】 谷部 20:30~22:00 グラップリング クラス	【担当】 坂本 20:30~22:00 柔術 クラス	【担当】 美木 20:30~22:00 MMAクラス (中級)		
22:00	21:00~22:00 フリー トレーニング	21:00~22:00 フリー トレーニング					