

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。
2024.4

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