

最新版!

NATURAL9クラス週間メニュー

『クラス』と表記されている枠はグルーブレッスンです

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	7:00開館 【担当:美木】 7:00~8:30 キックボクシング &グラップリング STRIKING & GRAPPLING		10:00開館			
			【担当:美木】 10:00~12:00 初心者 キックボクシング STRIKING			12:00開館
						【担当:美木】 12:30~14:00 初心者 キックボクシング STRIKING クラス
						【担当:美木】 14:00~15:30 初心者 グラップリング GRAPPLINGクラス
					17:00開館	
					【担当:美木】 17:15~18:45 キックボクシング STRIKING	
18:00		18:00開館				
【担当:中村】 17:00~18:00 こどもクラス (別料金)		【担当:寺嶋】 18:30~20:30 初心者 キックボクシング STRIKING	18:30開館	18:30開館	【担当:坂本】 18:30~20:15 初心者 柔術 Jiu-jitsuクラス	
18:00開館	18:30開館	18:30開館	18:30開館	18:30開館	18:30開館	
【担当:美木】 18:30~20:30 キックボクシング STRIKING	【担当:美木】 19:00~20:30 初心者 キックボクシング STRIKING	【担当:寺嶋】 18:30~20:30 初心者 キックボクシング STRIKING	【担当:美木】 19:00~20:30 キックボクシング STRIKING	【担当:三橋】 19:00~20:30 初心者 キックボクシング STRIKING	【担当:坂本】 18:30~20:15 初心者 柔術 Jiu-jitsuクラス	
19:45 ~ 20:30 筋トレ		19:45 ~ 20:30 筋トレ				
20:30						
【担当:美木】 20:30~22:00 初心者 レスリング & グラップリング クラス	【担当:美木】 20:30~22:00 グラップリング GRAPPLING クラス	【担当:寺嶋、 谷部】 20:30~22:00 初心者 グラップリング GRAPPLING クラス	【担当:坂本】 20:30~22:00 初心者 柔術 Jiu-jitsuクラス	【担当:三橋】 20:30~22:00 初心者 グラップリング GRAPPLING クラス		
22:15						

★グラップリングクラスは柔術着着用での練習も可。

★空白の時間帯は閉館時間になります。