

最新版!

# 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

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 &筋トレ		10:00開館 【担当: 美木】 10:00~12:00 初心者 キックボクシング			
						12:00開館 【担当: 美木】 12:30~14:00 初心者キックボクシング クラス
						【担当: 美木】 14:00~15:30 初心者グラップリング クラス
					17:00開館 【担当: 美木】 17:15~18:45 キックボクシング クラス	
18:00 【担当: 中村】 17:00~18:00 こどもクラス (別料金)						
18:00開館	18:30開館	18:00開館	18:30開館	18:30開館	【担当: 坂本】 18:30~20:15 初心者 柔術クラス	
【担当: 美木・谷部】 18:00~21:00 キックボクシング	【担当: 美木・谷部】 18:30~21:00 初心者 キックボクシング	【担当: 寺嶋・谷部】 18:00~21:00 初心者キックボクシング	【担当: 美木】 18:30~20:30 キックボクシング	【担当: 三橋】 18:30~20:30 初心者 キックボクシング		
20:00 ~ 20:30 ストレッチ		20:00 ~ 20:30 ストレッチ				
22:30 【担当: 美木・谷部】 21:00~22:30 初心者レスリング & グラップリング クラス	【担当: 美木・谷部】 21:00~22:30 初心者 グラップリング クラス	【担当: 寺嶋・谷部】 21:00~22:30 グラップリング クラス	【担当: 坂本】 20:30~22:00 初心者 柔術 クラス	【担当: 三橋】 20:30~22:00 初心者 グラップリング クラス		

★空白の時間帯は閉館時間になります。