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
17:00	18:00開館	7:00開館 【担当】 美木 7：00～8：30 キックボクシング	18：00開館	10：00開館 【担当】 美木 10：00～12：00 キックボクシング		17：00開館 【担当】 美木 17：15～18：45 キックボクシング クラス	12:00開館 【担当】美木 12:30～14:00 キックボクシング クラス
18:00	【担当】 美木・谷部 18：00～21：00 キックボクシング	18:30開館	【担当】 寺嶋・谷部 18：00～19：30 キックボクシング	18:30開館	18:30開館	【担当】美木 18：45～19：30 フィジカルトレーニング クラス	【担当】美木 14:00～15:30 初心者 グラップリング クラス
19:00		【担当】 美木・谷部 18：30～21：00 キックボクシング	19：30～20：30 キックボクシング クラス	【担当】 美木 18：30～20：30 キックボクシング	【担当】 三橋 18：30～20：30 キックボクシング		
20:00			20：30～21：00 マススパーリング				
21:00	【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 20:30～22:30 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		
22:00							
22:30							

空白の時間帯はパーソナルトレーニング(別途料金)を受付しております。
スケジュールは要相談となりますので、お気軽に美木まで！