

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 & 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
						14:00~15:30 初心者 グ ラップリング GRAPPLING クラス
【担当: 中村】 17:00~18:00 こどもクラス (別料金)					17:00開館 【担当: 坂本】 17:30~19:30 柔術 クラス Jiu-jitsu	
18:00開館		18:00開館				
【担当: 美木】 18:30~20:30 キックボクシング STRIKING	18:30開館	【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: 美木】 19:00~20:30 初心者 キックボクシング STRIKING	【担当: 寺嶋】 19:45 ~ 20:30 筋トレ	【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: 美木】 18:30~20:00 キックボクシング STRIKING
19:45 ~ 20:30 筋トレ						
【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: 美木】 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		

★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。

2017年4月改定