

最新版！！

# NATURAL9クラススケジュール

2021/4/6

『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
		6:30開館 【担当】美木 6:30~7:30 筋トレ & キックボクシング 【ミット打ち】				
			10:00開館 【担当】美木 10:00~12:00 キックボクシング 【ミット打ち】			
						12:00開館 【担当】美木 12:30~14:00 キックボクシング クラス
						【担当】美木 14:00~15:30 グラップリング🏆 【初心者】 クラス
					17:00開館	
18:00開館	18:30開館	18:00開館	18:30開館	18:00開館	【担当】平山 17:30~19:00 キックボクシング クラス	
【担当】 美木・谷部 18:00~21:30 キックボクシング 【ミット打ち】 【ライトスパー】	【担当】 美木・谷部 18:30~21:30 キックボクシング 【ミット打ち】 【ライトスパー】	【担当】 美木・谷部 18:00~20:30 キックボクシング 【ミット打ち】	【担当】 美木 18:30~20:30 キックボクシング 【ミット打ち】	【担当】 美木 18:00~20:00 キックボクシング 【ミット打ち】	【担当】平山 19:00~19:45 筋トレ クラス	
		【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 20:00~21:30 グラップリング & MMA スパーリング		

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！