

最新版！！

NATURAL9クラススケジュール

2021/12/1

『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 |
|---|--|---|---|---|--|---|
| | 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】 | | 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 |
| <p>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！</p> | | | | | | |
| | | | | | | 14:00～15:30 【担当】美木 グラップリング クラス |
| 18:00開館 【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】 | 18:30開館 【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】 | 18:00開館 【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】谷部 20:30～22:00 グラップリング クラス | 18:30開館 【担当】美木 18:30～20:30 キックボクシング 【ミット打ち】 【担当】坂本 20:30～22:00 柔術 クラス | 18:00開館 【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 20:00～21:30 MMAクラス | 17:00開館 【担当】平山 17:30～19:00 キックボクシング クラス 【担当】平山 19:00～19:45 筋トレ クラス | |