

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。
2026.4

	月	火	水	木	金	土	日
7:00	【担当】岩倉 7:00~8:00 キックボクシング 【ミット打ち】※フリータイム				【担当】岩倉 7:00~8:00 キックボクシング 【ミット打ち】※フリータイム	7:00~8:15 プロアマ選手練習 打撃&ラントレ	
8:00	【担当】岩倉 8:00~8:30 筋トレ	パーソナル トレーニング 受付中 8:30~10:00 要予約		パーソナル トレーニング 受付中 8:30~10:00 要予約	【担当】岩倉 8:00~8:30 筋トレ		パーソナル トレーニング受付中 8:30~11:30 要予約
9:00							
10:00		【担当】美木 9:30~11:00 キックボクシング 【ミット打ち】 ※フリータイム		【担当】美木 9:30~11:00 キックボクシング 【ミット打ち】 ※フリータイム		9:45オープン	
11:00		11:00~11:30 筋トレ		11:00~11:30 筋トレ		【担当】岩倉・美木 10:00~10:45 親子体育クラス	
12:00						12:00オープン	11:30~12:30 フリーマット (ご家族利用可能)
13:00						【担当】岩倉 12:30~13:15 初心者MMAクラス	【担当】美木 12:30~13:30 キックボクシング クラス
14:00	パーソナル トレーニング 受付中 8:30~17:30 要予約	パーソナル トレーニング 受付中 8:30~17:30 要予約	パーソナル トレーニング 受付中 8:30~17:30 要予約	パーソナル トレーニング 受付中 11:30~17:30 要予約	パーソナル トレーニング 受付中 8:30~17:30 要予約	【担当】岩倉 13:15~14:00 キックボクシングクラス	【担当】美木 13:30~14:00 キックボクシングスパー
15:00						【担当】岩倉14:00~14:30 キックボクシングスパー	【担当】美木 14:00~14:45 グラップリングクラス
16:00						【担当】岩倉14:30~15:00 筋トレクラス	【担当】美木 14:45~15:30 グラップリングスパー
17:00	17:30オープン	17:30オープン	17:30オープン	17:30オープン	17:30オープン		
18:00	【担当】 美木 17:30~19:30 キックボクシング 【ミット打ち】 ※フリータイム	【担当】 美木 17:30~20:30 キックボクシング 【ミット打ち】 ※フリータイム	【担当】 美木・谷部 17:30~20:30 キックボクシング 【ミット打ち】 ※フリータイム	【担当】 美木 17:30~19:30 キックボクシング 【ミット打ち】 ※フリータイム	【担当】 美木 17:30~20:30 キックボクシング 【ミット打ち】 ※フリータイム		
19:00							
20:00	19:30~20:15 キックボクシング クラス			19:30~20:00 キックボクシングミットクラス	20:00~20:30 キックボクシングスパー		
21:00	20:15~21:00 キックボクシング スパー	20:30~22:00 プロ・アマ 選手練習 MMA	20:30~21:15 グラップリングクラス	【担当】坂本 20:30~21:15 柔術クラス	20:30~22:00 プロ・アマ 選手練習 グラップリング		
22:00	21:00~22:00 プロ・アマ選手練習 グラップリング		21:15~22:00 グラップリングスパー	【担当】坂本 21:15~22:00 柔術スパー			