

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。
2025.8

	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		
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						9:45オープン	
11:00		【担当】美木 10:00～11:00 キックボクシング [ミット打ち]※フリータイム		【担当】美木 10:00～11:00 キックボクシング [ミット打ち]※フリータイム		【担当】岩倉・美木 10:00～10:45 親子体育クラス	
12:00		11:00～11:30 筋トレ		11:00～11:30 筋トレ			11:30～12:30 フリーマット (ご家族利用可能)
13:00							【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	パーソナル トレーニング 受付中 8:30～17:30 要予約	【担当】美木 13:30～14:00 キックボクシングスパー
15:00							【担当】美木 14:00～14:45 グラップリングクラス
16:00							【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	16:30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	【担当】岩倉 17:00～18:00 キックボクシング クラス	【担当】岩倉18:00～18:30 キックボクシングスパー
19:00							【担当】岩倉 18:30～19:15 筋トレ クラス
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			
	20:15～21:00 キックボクシング スパー			20:00～20:30 キックボクシングスパー			
21:00	21:00～22:00 プロ・アマ選手練習 グラップリング	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			21:15～22:00 グラップリングスパー	【担当】坂本 21:15～22:00 柔術スパー			