

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。

2026.2

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