

M3A FIT (桜井店)

タイムスケジュール (2025/08～) M3AFIT



NARA JAPAN

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00~19:00 パーソナル トレーニング	10:00~19:00 パーソナル トレーニング	14:00~15:00 ヨガクラス (第1、第3実施) 	10:30~11:30 グラップリング スパークラス	10:00~19:00 パーソナル トレーニング	17:30~18:30 キッズMMAクラス &レスリングクラス 	休館日
		10:00~19:00 パーソナル トレーニング	12:00~19:00 パーソナル トレーニング	17:00~18:00 キッズ空手クラス (正道会館) 		
19:30~20:30 初級MMA クラス 	19:30~20:15 初級キック ボクシングクラス 	19:30~21:00 グラップリング クラス(寝技基礎) 	19:30~20:15 初級キック ボクシングクラス 	19:30~20:30 フリークラス	18:30~19:30 初級キック ボクシングクラス 	
20:30~21:30 キックボクシング テクニッククラス 	20:15~21:00 初級キック ボクシングクラス 		20:15~21:00 初級キック ボクシングクラス 	20:30~21:30 初級レスリング クラス 	19:30~21:00 テクニック&中級 キックボクシング クラス 	
21:30~22:30 中級キック ボクシングクラス	21:00~22:30 初級ブラジリアン 柔術クラス 	21:00~22:30 ブラジリアン 柔術クラス	21:00~22:30 プロ選手クラス	21:30~22:30 中級レスリング クラス	21:00~22:00 フリークラス	

1階フリーウェイトエリアは365日24時間利用可能です