

2019年10月 レッスンスケジュール

SUN		MON		TUE		WED		THU		FRI		SAT	
マツ	スタジオ	マツ	スタジオ	マツ	スタジオ	マツ	スタジオ	マツ	スタジオ	マツ	スタジオ	マツ	スタジオ
OPEN 10:30													
10	ブラジリアン柔術												
11	10:40(70) 渋谷		KRAYMAGA Level1 11:00(50) 川添									[FREE] ブラジリアン柔術 スパーリング 11:00(60)	
12	KRAYMAGA Level2/3 12:00(50) 川添		キックボクシング ビギナー 12:00(50) 川添				KRAYMAGA Level1 12:00(50) Ai						
13	キックボクシング Level1 13:00(50) 川添						キックボクシング ビギナー 13:00(50) CHISA	カボエイラ 13:00(60) 栗					
14	マンスーパー 14:00(50) YOSHIKI		[FREE] ブラジリアン柔術 スパーリング 14:00(60)				Mitling 14:00(30) CHISA						KRAYMAGA Level1 14:00(50) CHISA
15	※キックボクシング 選手トレーニング 15:00(60) YOSHIKI		[FREE] ブラジリアン柔術 スパーリング 15:00(60)				Mitling 16:10(30) 大塚		CSB GSB 16:00(30) MIYUKI				キックボクシング ビギナー 15:00(50) CHISA
16							Mitling 17:00(35) MIYUKI						※DIET GROUP CAMP (完全予約制) 16:00(90) CHISA
17	CLOSE 17:30												
18													
19		カボエイラ 19:00(60) 栗	※DIET GROUP CAMP (完全予約制) 19:00(50) CHISA	KRAYMAGA 武装解除 19:00(50) 大塚	CSB GSB 19:50(30) MIYUKI		KRAYMAGA Level1/2 19:50(30) 大塚	Mitling 19:00(30) 大塚	[FREE] ブラジリアン柔術 スパーリング 19:00(60)				KRAYMAGA Level2/3 19:00(50) 川添
20		キックボクシング ビギナー Ai 20:00(50)	※キックボクシング アマチュア選手専用 Power Pump 21:00(50) CHISA	[FREE] ブラジリアン柔術 スパーリング 21:00(60)	KRAYMAGA Level1/2 21:00(30) 川添		[FREE] ブラジリアン柔術 スパーリング 21:00(60)	Mitling 20:30(30) 大塚	キックボクシング Level1/2 19:50(50) 大塚				マンスーパー 20:00(50) 川添
21		※キックボクシング アマチュア選手専用 21:00(60) YOSHIKI							※DIET GROUP CAMP (完全予約制) 21:00(90) CHISA				
22	CLOSE 22:30												

※タイム枠
※スロット予約
の方も受講できま
す。

BAR TIME

プログラム	必要教材	難易度	量感	エナジー	トレーニング形式	プログラム内容
Mitling	グローブ	**	**	ノーコンタクト	2名1組	ゲーム感覚でできる、ミットの昇り下りを目指すクラス。ミットを持つ側と打つ側を交代しながら、10手前後のコンビネーションを完成させていきます。コンビネーションは身振りの多い、しっかり練習でいくのがポイントになります。
Marital Fight	-	**	*****	ノーコンタクト	グループ	最終クラスの修業認定、リアル系キックボクシングの有酸素プログラム。楽曲に合わせて様々な格闘技をリズムカールに行っています。実行は慣れられないけど汗の量!! ダイエットしたい人は是非参加してください。
Power Pump	-	**	****	ノーコンタクト	2名1組・グループ	無酸素運動を中心とした筋トレプログラム。しっかりと筋力をつけることで、あらゆる格闘技も上達します。筋力に自信のない方でも安心して参加できます。
リラックスストレッチ	-	*	*	ノーコンタクト	グループ	YOGAの動きを取り入れた、ストレッチプログラム。ゆったりリラックスしながら、疲れた身体をしっかりと伸ばしていきます。
キックボクシング ビギナー	グローブ	*	***	ノーコンタクト	2名1組	「キックボクシング」のミット打ちを行う初心者クラス。シャドーからミット打ちまでを基礎から行います。パンチはストレート、キックはラウンドハウスキック、フロントキックのモドルに加えローをミットを打ちながら練習します。
キックボクシング Level1	グローブ	**	***	ノーコンタクト	2名1組	「キックボクシング」のミット打ちを行う初級クラス。パンチはストレートに加えフック・アッパー、キックはラウンドハウスキック、フロントキックのモドルに加えローをミットを打ちながら練習します。
マンスーパー	グローブ・レガース・マウスピース	***	***	ライトコンタクト	2名1組	ベテラン向け・防具をつけた「キックボクシング」を試合形式で行うの軽めのスパーリングクラス。防具をつけて行います。ミット打ちに慣れてきた方にオススメのクラスです。
KRAYMAGA Level1	-	*	**	ライトコンタクト	2名1組・グループ	護身術「クラヴマガ」の基礎クラス。(JET KRAYMAGA イエローベルト対応)
KRAYMAGA Level2	-	**	**	ライトコンタクト	2名1組・グループ	護身術「クラヴマガ」のクラス。(JET KRAYMAGA オレンジベルト対応)
KRAYMAGA Level3	-	***	***	ライトコンタクト	2名1組・グループ	護身術「クラヴマガ」のクラス。(JET KRAYMAGA グリーンベルト対応)
KRAYMAGA Level4	-	****	***	ライトコンタクト	2名1組・グループ	護身術「クラヴマガ」のクラス。(JET KRAYMAGA ブルーベルト対応)
KRAYMAGA 武装解除	-	****	***	ライトコンタクト	2名1組・グループ	護身術「クラヴマガ」の武装解除専門のクラス、ナイフ・スティック・ガンなどの解除を練習します。
GSB	-	**	***	ライトコンタクト	2名1組・グループ	【女性専用】Girls Safe Base: GSB は、女性のための護身術専門クラス。クラヴマガやブラジリアン柔術の動きをベースに、女性が通しやすいシチュエーションを想定した護身術を練習します。
ブラジリアン柔術	柔術技	***	*****	セミコンタクト	2名1組 (※コンタクト有)	「ブラジリアン柔術」はブラジル発祥の格闘技の一つで、寝技を中心に様々なテクニックを練習します。後半はテクニックを用いたスパーリング形式で練習します。
カボエイラ	-	**	****	ライトコンタクト	2名1組	ブラジル発祥の伝統的格闘技「カボエイラ」は、腰から膝に攻撃したり、攻撃を避けたりする、美しい動作が魅力の格闘技です。運動量がとても多いので、ダイエット効果も抜群! 柔軟性も求められるので、身体を柔らかくしたい方にも最適です。
[FREE] ブラジリアン柔術 スパーリング	柔術技	***	*****	セミコンタクト	2名1組 (※コンタクト有)	「ブラジリアン柔術」のスパーリングは【5分15回】で回っていく、フリースパーリングの間です。ブラジリアン柔術経験者は自由参加できます。
※キックボクシング アマチュア選手専用	グローブ・レガース・マウスピース	-	-	セミコンタクト	2名1組 (※コンタクト有)	【アマチュア選手専用】試合に出る予定のあるメンバー専用の「キックボクシング」クラスです。
※DIET GROUP CAMP	グローブ	-	-	ノーコンタクト	2名1組・グループ	【DGC専用】Diet Group Camp: DGCメンバー専用の「ダイエットプログラム」です。
※キックボクシング	-	**	***	ライトコンタクト	2名1組・グループ	【子供専用】キッズ・ユースメンバー専用のクラスです。
FREE	-	-	-	-	-	自由に練習ができます。パーソナル希望の方は、この時間帯の予約が可能です。
利用不可	-	-	-	-	-	※利用できません。