

2018年3月 レッスンスケジュール

	中央						手稲				
	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THE	金 FRI	土 SAT	日 SUN	月 MON	火 TUE	
9											
10					Mitting 50 10:00(50) MIYUKI		Basic Mitt 10:00(30) CHISA			Basic Mitt 10:00(30) MIYUKI	
11					Martial Fight 35 11:00(35) MIYUKI		Mitting 35 10:40(35) CHISA			Mitting 50 10:40(35) MIYUKI	
12							Power Pump 30 11:30(30) CHISA				
13	KRAVMAGA Level.1 ①・③ 13:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.2 ②・④ 13:00(50) 川添		KRAVMAGA Level.1 13:00(50) MIYUKI							
14	KRAVMAGA Level.2 ①・③ 14:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.3 ②・④ 14:00(50) 川添		Basic Mitt 14:00(30) MIYUKI							
15	MMA (初級) 15:00(50) ヨシキ			Martial Fight 35 14:40(35) MIYUKI							
16											
17											
18							KRAVMAGA Level.1 18:00(50) 川添			COMBAT YOUTH 17:30(60) MIYUKI / CHISA	
19	カポエイラ (初級) 19:00(50) 橋本	KRAVMAGA 武装解除 (初級) 19:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.1 19:00(50) MIYUKI / 梅原	Basic Mitt 19:00(30) CHISA	Mitting 50 19:40(50) CHISA	KRAVMAGA Level.1 ①・③ 19:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.2 ②・④ 19:00(50) 川添	キックボクシング (初級) 19:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 大塚	KRAVMAGA Level.3 19:00(50) 大塚	KRAVMAGA Level.2 19:00(50) 川添
20	Basic Mitt 20:00(30) CHISA	KRAVMAGA Level.1 20:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) MIYUKI	Easy Spar 50 20:40(50) CHISA	KARATE ART 20:40(50) CHISA	KRAVMAGA Level.2 ①・③ 20:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.3 ②・④ 20:00(50) 川添		KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 大塚	KRAVMAGA ※武装解除 (上級) 20:00(50) 大塚	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川添
21	Power Pump 30 21:40(30) CHISA	キックボクシング (初級) 21:00(50) 川添	Basic Mitt 21:00(30) MIYUKI	Martial Fight 35 21:40(35) MIYUKI							
22											

デイトタイム枠  
※スタンダード会員の方

デイトタイム枠  
※スタンダード会員の  
方も受講できます。

	プログラム	強度	難易度	内容
エクササイズ	Basic Mitt ベーシック・ミット	★★	☆	ステップワークや構え方、打撃の打ち方など基礎から練習します。
	Easy Spar イージー・スパー	★★★	☆☆	当てないスパーリングなので、女性でも気軽にできます。ラウンド制で、ほんのちょっとだけ本格的なボクシングを安全に楽しめます。
	Mitting ミッティング	★★★★	☆	2人1組で行うミット打ちプログラム。様々な打撃を組み合わせたコンビネーションで、たくさんミット打ちができる人気プログラムです。
	Martial Fight マーシャル・ファイト	★★★★★	☆☆☆	高燃焼・キックボクシングエクササイズ。様々な格闘技の動きを、音楽に合わせてリズムカルに打っていきます。
	KARATE ART カラテ・アート	★★	☆☆	空手の「型」に特化したプログラムです。初歩的な構え方から始めるので初心者でも安心して受講できます。
護身術・クラヴマガ	KRAVMAGA Level.1	★～ ★★★★	☆	護身術・クラヴマガの基礎クラス。 (イエローベルト対応)
	KRAVMAGA Level.2	★～ ★★★★	☆☆	護身術・クラヴマガの中級クラス。 (オレンジベルト対応)
	KRAVMAGA Level.3	★～ ★★★★	☆☆☆	護身術・クラヴマガの上級クラス。 (グリーンベルト対応)
	KRAVMAGA 武装解除 (初級)	★★	☆☆	レベル1～2のナイフの脅威に対する解除から、初歩的なガンディスマーム等を行います。 初心者でも大丈夫です！
	KRAVMAGA 武装解除 (上級) ※	★★	☆☆☆☆	上級者向けの武装解除クラス。 ※ベルト所持者のみ参加できます。
子供	COMBAT YOUTH ※	---	---	子供向けの護身術クラス。 ※別途登録手続きが必要です。
他	Power Pump	★★★	☆	無酸素運動を中心とした筋トレプログラム。 しっかり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。
格闘技	カポエイラ (初級)	★★ ～ ★★★★	☆☆	ブラジル発祥の伝統的な格闘技カポエイラ。まるで踊るかのよう攻撃を避けあう、美しくユニークな格闘技です。運動量も多いのでダイエット効果も抜群です。
	キックボクシング (初級)	★★ ～ ★★★★	☆☆	シャドーからミット打ちまで、キックボクシングを基礎から学ぶクラスです。体力に自信のない方や、女性でも気軽にできます。
	NEW MMA (初級)	★★ ～ ★★★★	☆☆	初心者向け。受け身やタミット打ち、タックル、タックル切り等、総合格闘技の基礎を練習します。女性でも気軽にできます。

- ① ... 1週目
- ② ... 2週目
- ③ ... 3週目
- ④ ... 4週目
- NEW ... 新しいプログラムです。
- 🍀 ... 初心者におすすめのプログラムです。
- ⚠ ... 時間等変更になっているプログラムです。