

2018年6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	火 TUE	水 WED	木 THE
9										
10	Basic Mitt 10:00(30) CHISA						Basic Mitt 10:00(30) YOSHIKI			
11	Easy Spar 50 10:40(50) CHISA	Basic Mitt 11:00(30) MIYUKI			Mitting 50 10:30(50) MIYUKI		Mitting 35 10:40(35) YOSHIKI			
12	Relax Stretch 11:20(20)・CHISA	Martial Fight 50 11:40(50) MIYUKI			Martial Fight 35 11:30(35) MIYUKI		Power Pump 30 11:30(30) YOSHIKI			
13	KRAVMAGA Level.1 ①・③ 13:00(50) 川添	※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) ②・④		KRAVMAGA Level.1 13:00(50) MIYUKI		※ COMBAT KIDS/YOUTH 13:00(60) MIYUKI / CHISA		Mitting 35 13:10(35) 大塚		
14	KRAVMAGA Level.2 ①・③ 14:00(50) 川添			Basic Mitt 14:00(30) MIYUKI		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) ②・④	Basic Mitt 14:00(30) MIYUKI	KRAVMAGA Level.1 14:00(50) 大塚		
15	MMA (初級) 15:00(50) YOSHIKI			Martial Fight 35 14:40(35) MIYUKI			Mitting 50 10:40(35) MIYUKI			
16							Basic Mitt 16:00(30) CHISA			
17				※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)			Mitting 35 19:40(50) CHISA			COMBAT KIDS/YOUTH 17:30(60) MIYUKI
18							Martial Fight 35 16:40(35) MIYUKI			
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	KRAVMAGA Level.1 ①・③ 19:00(50) 川添	キックボクシング (初級) 19:00(50) 川添	Mitting 35 18:50(35) MIYUKI	KRAVMAGA Level.3 ①・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/梅原	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) MIYUKI	Mitting 50 19:40(50) CHISA	KRAVMAGA Level.2 ①・③ 20:00(50) 川添		KRAVMAGA Level.1 19:40(50) 大塚	KRAVMAGA ※武装解除 (上級) 20:00(50) 大塚	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川添
21	Easy Spar 50 20:40(50) CHISA	キックボクシング (初級) 21:00(50) 川添	Basic Mitt 21:00(30) MIYUKI	※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)		MMA (初級) 21:00(50) YOSHIKI		KRAVMAGA Level.2 20:40(50) 大塚		
22	Power Pump 30 21:40(30) CHISA		Martial Fight 35 21:40(35) MIYUKI							

デイトタイム枠
※スタンダード会員の方も受講できます。

デイトタイム枠
※スタンダード会員の方も受講できます。

エクササイズ	スタンダード会員プログラム	強度	難易度	内容
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、ほんのちよつ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。
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 Level.4		★~ ★★★★	☆☆☆☆	護身術・クラヴマガの上級クラス。(ブルーベルト対応)
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。
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。
Relax Stretch		★	☆	高強度の運動を行った後に効果的なストレッチプログラム。YOGAの要素も取り込んで、伸ばす・締めるの動作をしっかりと行うことで体を休めます。
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、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。
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。

D・G・C 会員プログラム	内容
DIET GROUP CAMP ※	ダイエット特化型の少人数制グループトレーニングクラス。 ※別途登録手続きが必要です。
キッズ・ユース会員プログラム	内容
COMBAT KIDS / YOUTH ※	子供向けの格闘技・護身術クラス。 ※別途登録手続きが必要です。

- ... 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。
- ① ... 1週目
② ... 2週目
③ ... 3週目
④ ... 4週目