

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	KRAVMAGA Level.2 ②・④ 13:00(50) 川添		KRAVMAGA Level.1 13:00(50) MIYUKI		※ COMBAT KIDS/YOUTH 13:00(60) MIYUKI / CHISA		Mitting 35 13:10(35) 大塙	
14	KRAVMAGA Level.2 ①・③ 14:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.3 ②・④ 14:00(50) 川添		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) ②・④ 13:30(90) MIYUKI	Basic Mitt 14:00(30) MIYUKI	※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) ②・④ 14:20(90) MIYUKI	Basic Mitt 14:00(30) MIYUKI	KRAVMAGA Level.1 14:00(50) 大塙	
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) 17:00(90) MIYUKI			Mitting 35 19:40(50) CHISA	Martial Fight 35 16:40(35) MIYUKI	
18							Relax Stretch 17:20(20)・MIYUKI/CHISA		
19	カボエイラ (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	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		
20	Basic Mitt 20:00(30) CHISA	KRAVMAGA Level.1 20:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.2 ①・③ 20:00(50) MIYUKI/梅原	KRAVMAGA Level.3 ②・④ 20:00(50) MIYUKI			KRAVMAGA Level.1 19:40(50) 大塙	KRAVMAGA Level.3 19:00(50) 大塙	KRAVMAGA Level.4 19:00(50) 大塙
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) 20:50(90) MIYUKI	Martial Fight 35 21:40(35) MIYUKI	! MMA (初級) 21:40(50) YOSHIKI	KRAVMAGA Level.2 20:40(50) 大塙		
22	Power Pump 30 21:40(30) CHISA								

スタンダード会員プログラム		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	★★★	☆☆	当てないスパーキングなので、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ミカルに打っていきます。
護身術・カラーベルト	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	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、初步的なガンドイスーム等を行います。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。
OTHER	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。
	Relax Stretch	★	☆	高強度の運動を行った後に効率的なストレッチプログラム。YOGAの要素を取り込んで、伸ばす・締めるの動作をしながらリラックスして体をほぐします。
格闘技	カボエイラ (初級)	★★～★★★	☆☆	カボエイラ発祥の伝統的な格闘技カボエイラ。まるで踊るかのように攻撃を避けあう、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。
	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。

- NEW … 新しいプログラムです。
! … 初心者にオススメのプログラムです。
! … 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