

2018年7月 レッスンスケジュール

	中央							手稲				
	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	火 TUE	水 WED	木 THU		
9			デイタイム枠 ※スタンダード会員の方 も受講できます。					9			9	
10	Basic Mitt 10:00(30) CHISA	Easy Spar 50			Mitting 50 10:30(50) MIYUKI		Basic Mitt 10:00(30) YOSHIKI	デイタイム枠 ※スタンダード会員の方 も受講できます。			10	
11	10:40(50) CHISA	Relax Stretch 11:20(20)-CHISA	Martial Fight 50 11:00(50) MIYUKI ②・④		Martial Fight 35 11:30(35) MIYUKI		Mitting 35 10:40(35) YOSHIKI				11	
12			Power Pump 12:00(30) MIYUKI								12	
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) 大窪		13	
14	KRAVMAGA Level.2 ①・③ 14:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.3 ②・④ 14:00(50) 川添	(完全予約制) 13:30(90) MIYUKI	Basic Mitt 14:00(30) MIYUKI			※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 14:40(35) MIYUKI	Basic Mitt 14:00(30) MIYUKI	KRAVMAGA Level.1 14:00(50) 大窪		14	
15	MMA (初級) 15:00(50) YOSHIKI			Martial Fight 35 14:40(35) MIYUKI			※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 14:20(90) MIYUKI	Mitting 50 10:40(35) MIYUKI			15	
16				※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 15:30(90) MIYUKI			Basic Mitt 16:00(30) CHISA ①・③ ②・④	Martial Fight 35 16:40(35) MIYUKI	Mitting 50 16:40(50) CHISA		16	
17							Relax Stretch 17:20(20)-MIYUKI/CHISA				17	
18							KRAVMAGA Level.1 17:30(60) MIYUKI 18:00(50) 川添		COMBAT KIDS/YOUTH 18:50(35) MIYUKI		18	
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	KRAVMAGA Level.3 ①・③ 19:00(50) 大窪	KRAVMAGA Level.4 ②・④ 19:00(50) 大窪	KRAVMAGA Level.2 19:00(50) 川添	19	
20	Basic Mitt 20:00(30) CHISA	Easy Spar 50	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) 川添			KRAVMAGA Level.2 19:40(50) 大窪	KRAVMAGA ※武装解除 (上級) 20:00(50) 大窪	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川添		20
21	20:40(50) CHISA	Power Pump 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		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 20:50(90) MIYUKI	MMA (初級) 21:00(50) YOSHIKI			21	
22											22	

	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・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 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)	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。
OTHE	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	★	☆	高強度の運動を行つて、夜に効率的にストレッチプログラム。YOGAの要素を取り込んで、伸びばす・締めるの動作をしながらリラックスします。
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、美しいエレガントな格闘技です。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。
① …… 1週目
② …… 2週目
③ …… 3週目
④ …… 4週目
- … 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。