

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 THE	金 FRI	土 SAT		火 TUE	水 WED	木 THE		
9			デイトタイム枠 ※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						Basic Mitt 10:00(30) YOSHIKI	10	デイトタイム枠 ※スタンダード会員の方 も受講できます。			10	
	Easy Spar 50				Mitting 50		Mitting 35						
11	10:40(50) CHISA Relax Stretch 11:20(20)・CHISA	! Martial Fight 50 ②・④ 11:00(50) MIYUKI ②・④			10:30(50) MIYUKI		10:40(35) YOSIKI	11				11	
					Martial Fight 35 11:30(35) MIYUKI		Power Pump 11:30(30) YOSHIKI						
12		! Power Pump 12:00(30) MIYUKI Relax Stretch 12:30(20)・MIYUKI						12				12	
13	KRAVMAGA Level.1 ①・③ 13:00(50) 川 添	※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) ②・④ 13:30(90) MIYUKI		KRAVMAGA Level.1 13:00(50) MIYUKI			※ COMBAT KIDS/YOUTH 13:00(60) MIYUKI / CHISA	13		Mitting 35 13:10(35) 大 窪		13	
	KRAVMAGA Level.2 ①・③ 14:00(50) 川 添			Basic Mitt 14:00(30) MIYUKI					Basic Mitt 14:00(30) MIYUKI	KRAVMAGA Level.1 14:00(50) 大 窪			
14				Martial Fight 35 14:40(35) MIYUKI			※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) ②・④ 14:20(90) MIYUKI	14	Mitting 50			14	
15	MMA (初級) 15:00(50) YOSHIKI			※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)				15	10:40(35) MIYUKI			15	
16				! 15:30(90) MIYUKI			Basic Mitt 16:00(30) CHISA ①・③ ②・④ Martial Fight 35 16:40(35) MIYUKI Relax Stretch 17:20(20)・MIYUKI/CHISA	16				16	
17								17	COMBAT KIDS/YOUTH			17	
18							KRAVMAGA Level.1 18:00(50) 川 添	18				18	
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	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	Mitting 35 18:50(35) MIYUKI	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
					Mitting 50				KRAVMAGA Level.1 19:40(50) 大 窪				19
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.2 ①・③ 20:00(50) 川 添	KRAVMAGA Level.3 ②・④ 20:00(50) 川 添		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 20:00(50) 大 窪	KRAVMAGA ※武装解除 (上級) 20:00(50) 大 窪	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川 添	20
		Easy Spar 50							KRAVMAGA Level.2 20:40(50) 大 窪				20
21		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							21
		Power Pump 21:40(30) CHISA		Martial Fight 35 21:40(35) MIYUKI									21
22								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。
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)	★★	☆☆	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アーム等を行います。 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・締めるの動作をしながらリラクゼーションを体験できます。
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。

① … 1週目
- … 初心者におすすめのプログラムです。

② … 2週目
- … 時間等変更になっているプログラムです。

③ … 3週目
- …

④ … 4週目