

2018年9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		
週替	①・③	②・④			①・③	②・④		①・③	②・④	①・③	②・④			①・③	②・④		
9		<div>デイトタイム枠 ※スタンダード会員の方</div>										9					9
10	<div>らくらく筋トレ 10:00(30) joe</div>				<div>らくらく筋トレ 10:30(30) CHISA</div>	<div>KRAVMAGA ビギナー</div>				<div>Basic Mitt 10:00(30) YOSHIKI</div>		10	<div>デイトタイム枠 ※スタンダード会員の方</div>				10
	<div>Basic Mitt 10:40(30) joe</div>					<div>10:30(50) MIYUKI</div>				<div>Mitting 35 10:40(35) YOSHIKI</div>							
11	<div>ストレッチ 11:20(20)-joe</div>				<div>Mitting 35 11:10(35) CHISA</div>	<div>Mitting 35 11:30(35) MIYUKI</div>				<div>Power Pump 11:30(30) YOSHIKI</div>		11					11
12					<div>ストレッチ 11:50(20)-CHISA</div>							12					12
						<div>Martial Fight 35 12:20(35) MIYUKI</div>											
13	<div>KRAVMAGA Level.1 13:00(50) 川 添</div>				<div>KRAVMAGA Level.1 13:00(50) MIYUKI</div>					<div>※ COMBAT KIDS/YOUTH 13:00(60) MIYUKI / CHISA</div>		13		<div>Mitting 35 13:10(35) 大 塚</div>		13	
14	<div>KRAVMAGA Level.2 14:00(50) 川 添</div>				<div>Basic Mitt 14:00(30) CHISA</div>					<div>らくらく筋トレ 14:00(30) CHISA</div>		14		<div>KRAVMAGA Level.1 14:00(50) 大 塚</div>		14	
15	<div>マス・スパー 15:00(50) YOSHIKI</div>				<div>Martial Fight 35 14:40(35) MIYUKI</div>					<div>Mitting 35 15:00(35) CHISA</div>	<div>Martial Fight 35 15:00(35) MIYUKI</div>	15					15
					<div>※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)</div>					<div>ストレッチ 15:40(20)-MIYUKI/CHISA</div>							
16					<div>15:30(90) MIYUKI</div>							16					16
17												17	<div>COMBAT KIDS/YOUTH</div>				17
18										<div>KRAVMAGA Level.1 18:00(50) 川 添</div>		18	<div>17:30(60) MIYUKI</div>				18
19		<div>カポエイラ (初級) 19:00(50) 橋 本</div>		<div>KRAVMAGA 武装解除 (初級) 19:00(50) 川 添</div>	<div>KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 梅 原</div>	<div>Basic Mitt 19:00(30) CHISA</div>	<div>KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 川 添</div>	<div>KRAVMAGA Level.2 19:00(50) 川 添</div>	<div>キックボクシング (初級) 19:00(50) 川 添</div>			19	<div>KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 大 塚</div>	<div>KRAVMAGA Level.3 ①・③ 19:00(50) 大 塚</div>	<div>KRAVMAGA Level.4 ②・④ 19:00(50) 大 塚</div>	<div>KRAVMAGA Level.2 19:00(50) 川 添</div>	19
20	<div>Basic Mitt 20:00(30) CHISA</div>			<div>KRAVMAGA Level.1 20:00(50) 川 添</div>	<div>KRAVMAGA Level.2 20:00(50) MIYUKI</div>	<div>KRAVMAGA Level.3 20:00(50) MIYUKI</div>	<div>19:40(50) CHISA</div>	<div>KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 川 添</div>	<div>KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川 添</div>			20	<div>KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 大 塚</div>	<div>KRAVMAGA ※武装解除 (上級) 20:00(50) 大 塚</div>	<div>KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川 添</div>	20	
21	<div>Easy Spar 50 20:40(50) CHISA</div>			<div>キックボクシング (初級) 21:00(50) 川 添</div>	<div>Easy Spar 30 21:00(30) MIYUKI</div>	<div>※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)</div>			<div>マス・スパー 21:00(50) YOSHIKI</div>			21					21
22	<div>Power Pump 21:40(30) CHISA</div>				<div>Martial Fight 35 21:40(35) MIYUKI</div>	<div>20:50(90) MIYUKI</div>						22					22

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。

① … 1週目

② … 2週目

③ … 3週目

④ … 4週目

!

… 時間等変更になっているプログラムです。

スタンダード会員プログラム		強度	難易度	危険度	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、ほんのちよった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 ビギナー	★～★★	☆	!	護身術・クラヴマガの初心者向けクラス。基本動作からしっかり身に着けます。(イエローベルト対応)
	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	ストレッチ	★	☆	—	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ックスして体を休ませます。
	らくらく筋トレ	★	☆	—	自重（自分の体重）を使った筋トレや、家でもできる簡単にできる筋トレのクラス。女性やシニア、運動初心者におススメです。
	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。
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。
	マス・スパー	★★★★★	☆☆☆☆	!!!!	ベテラン向け。受け身やタミット打ち、タックル、タックル切り等、実戦形式のスパーリングです。日頃のトレーニングを試してみたい方に！

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。