

2018年9月 レッスンスケジュール

週替	中央							手稲							
	SUN ①・③ 10:00(30) Joe	MON ②・④ 10:40(30) joe	TUE ①・③ 10:30(30) CHISA	WED ②・④ 10:30(50) MIYUKI	THE ①・③ 10:30(30) YOSHIKI	FRI ②・④ 10:40(35) YOSHIKI	SAT ①・③ 11:30(35) MIYUKI	TUE ①・③ 10:30(30) YOSHIKI	WED ②・④ 10:40(35) YOSHIKI	THE ①・③ 11:30(30) YOSHIKI					
9	らくらく筋トレ 10:00(30) Joe							Basic Mitt 10:00(30) YOSHIKI			9	9			
10	Basic Mitt 10:40(30) joe		らくらく筋トレ 10:30(30) CHISA	KRAVMAGA ビギナー 10:30(50) MIYUKI	Mitting 35 10:30(35) YOSHIKI	Mitting 35 11:10(35) CHISA	ストレッチ 11:20(20)-joe	デイタイム枠 ※スタンダード会員の方			10	10			
11			！らくらく筋トレ 10:30(30) CHISA	Mitting 35 11:30(35) MIYUKI	Power Pump 11:30(30) YOSHIKI	Mitting 35 11:50(20)-CHISA					11	11			
12				Martial Fight 35 12:20(35) MIYUKI							12	12			
13	KRAVMAGA Level.1 13:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.2 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) 大瀧			13	13			
14	KRAVMAGA Level.2 14:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.3 14:00(50) 川添	Basic Mitt 14:00(30) CHISA	Martial Fight 35 14:40(35) MIYUKI	！らくらく筋トレ 14:00(30) CHISA			KRAVMAGA Level.1 14:00(50) 大瀧			14	14			
15	マス・スパー 15:00(50) YOSHIKI			※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)	Mitting 35 15:00(35) CHISA	Martial Fight 35 15:00(35) MIYUKI	ストレッチ 15:40(20)-MIYUKI/CHISA				15	15			
16				15:30(90) MIYUKI							16	16			
17											17	17			
18					KRAVMAGA Level.1 18:00(50) 川添	COMBAT KIDS/YOUTH 17:30(60) MIYUKI					18	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) 梅原	Basic Mitt 19:00(30) CHISA	KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.2 19:00(50) 川添	キックボクシング (初級) 19:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 大瀧	KRAVMAGA Level.3 ①・③ 19:00(50) 大瀧	KRAVMAGA Level.4 ②・④ 19:00(50) 大瀧	KRAVMAGA Level.2 19:00(50) 川添		19		
20	Basic Mitt 20:00(30) CHISA	Easy Spar 50 20:40(50) CHISA	KRAVMAGA Level.1 20:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) MIYUKI	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) MIYUKI	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 川添	※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 大瀧	KRAVMAGA ※武装解除 (上級) 20:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 大瀧	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 川添		20		
21			キックボクシング (初級) 21:00(50) 川添	Easy Spar 30 21:00(30) MIYUKI	マス・スパー 21:00(50) YOSHIKI						21	21			
22		Power Pump 21:40(30) CHISA		Martial Fight 35 21:40(35) MIYUKI	20:50(90) MIYUKI						22	22			
<p>NEW … 新しいプログラムです。</p> <p>… 初心者にオススメのプログラムです。</p> <p>… 時間等変更になっているプログラムです。</p>															
<p>① … 1週目 ② … 2週目</p> <p>③ … 3週目 ④ … 4週目</p>															

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・クラヴァマガ	KRAVMAGA ビギナー	★～★★	☆	!	護身術・クラヴァ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・クラヴァマガの基礎クラス。(オレンジベルト対応)
	KRAVMAGA Level.2	★～★★★	☆☆	!!	護身術・クラヴァマガの中級クラス。(オレンジベルト対応)
	KRAVMAGA Level.3	★～★★★	☆☆☆	!!	護身術・クラヴァマガの上級クラス。(グリーンベルト対応)
	KRAVMAGA Level.4	★～★★★	☆☆☆☆	!!!!	護身術・クラヴァマガの上級クラス。(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、初步的なガンディースーム等を行います。初心者でも大丈夫です！
OTHER	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。
	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、運動初心者にオススメです。
格闘技	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も安心して参加できます。
	カボエイラ (初級)	★★～★★★	☆☆	!!	ブラジル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。
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。			