

2018年10月 レッスンスケジュール

週替	中央							手縛								
	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THE	金 FRI	土 SAT	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THE					
①・③	②・④	①・③	②・④	①・③	②・④	①・③	②・④	①・③	②・④	①・③	②・④					
9													9			
10					らくらく筋トレ 10:30(30) CHISA	KRAVMAGA ビギナー 10:30(30) MIYUKI	女性のための護身術 11:00(30) MIYUKI	Basic Mitt 10:00(30) YOSHIKI	Mitting 35 10:40(35) YOSHIKI				10	デイタイム枠 ※スタンダード会員の方	10	
11			キックボクシング (初級) 11:00(50) MIYUKI	Mitting 35 11:10(35) CHISA	ストレッチ 11:50(20)-CHISA	Basic Mitt 11:30(30) MIYUKI	Power Pump 11:30(30) YOSHIKI						11			
12			らくらく筋トレ 12:00(30) 大 塚 ストレッチ 12:30(20)-MIYUKI	Martial Fight 35 12:20(35) MIYUKI									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) CHISA							13		
14	KRAVMAGA Level.2 14:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.3 14:00(50) 川添		Basic Mitt 14:00(30) CHISA			らくらく筋トレ 14:20(30) CHISA		キックボクシング (初級) 14:00(50) 川添				14			
15	マス・スパー 15:00(50) YOSHIKI			Martial Fight 35 14:40(35) MIYUKI			Mitting 35 15:00(35) CHISA	ストレッチ 15:40(20)-CHISA	Mitting 50 15:00(50) 大 塚				15			
16				※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 15:30(90) MIYUKI									16			
17													17			
18								KRAVMAGA Level.1 18:00(50) 川添	COMBAT KIDS/YOUTH 17:30(60) MIYUKI				18			
19	カボエイラ (初級) 19:00(50) 橋 本	KRAVMAGA ビギナー 19:00(30) 大 塚	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.3 19:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.4 19:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.2 19:00(50) 川添	19				
20	Basic Mitt 20:00(30) CHISA	Easy Spar 50 20:40(50) CHISA	キックボクシング (初級) 20:40(50) MIYUKI	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) MIYUKI	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) MIYUKI	Mitting 50 19:40(50) CHISA	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川添	KRAVMAGA ※武装解除 (上級) 20:00(50) 大 塚	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川添	20				
21	Power Pump 21:40(30) CHISA		Easy Spar 30 21:00(30) MIYUKI	ストレッチ 21:30(20)-MIYUKI	※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 20:50(90) MIYUKI	Martial Fight 35 21:40(35) MIYUKI	マス・スパー 21:00(50) YOSHIKI						21			
22													22			
… 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。		① … 1週目		② … 2週目		③ … 3週目		④ … 4週目						

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	★★★	☆☆	!!	当てないスパーゲンなので、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と身に着けます。(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)
OTHE	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。
	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て体を休ませます。
格闘技	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。
	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。
	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。
マス・スパー		★★★★★	☆☆☆☆	!!!!	ペテラン向け。受け身やタミット打ち、タックル、タックル切り等、実戦形式のスパーゲンです。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。