

2018年10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		月 MON	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			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																	10					10	
11									キックボクシング (初級) 11:00(50) MIYUKI	Mitting 35 11:10(35) CHISA	女性のための護身術 11:00(30) MIYUKI					Basic Mitt 10:00(30) YOSHIKI		11					11
12									らくらく筋トレ 12:00(30) 大 塚	ストレッチ 11:50(20)・CHISA		Basic Mitt 11:40(30) MIYUKI				Mitting 35 10:40(35) YOSHIKI		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) CHISA		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					らくらく筋トレ 14:20(30) CHISA		14			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		15			Mitting 50 15:00(50) 大 塚		15				
16							※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 15:30(90) MIYUKI					ストレッチ 15:40(20)・CHISA		16					16				
17														17	COMBAT KIDS/YOUTH 17:30(60) MIYUKI				17				
18												KRAVMAGA Level.1 18:00(50) 川 添		18					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		19			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				
20		Basic Mitt 20:00(30) CHISA		KRAVMAGA Level.1 19:40(50) 大 塚		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			20			※ 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					
21		Easy Spar 50 20:40(50) CHISA		キックボクシング (初級) 20:40(50) MIYUKI		Easy Spar 30 21:00(30) MIYUKI		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)	マス・スパー 21:00(50) YOSHIKI				21						21				
22		Power Pump 21:40(30) CHISA		ストレッチ 21:30(20)・MIYUKI		Martial Fight 35 21:40(35) MIYUKI							22						22				

NEW

… 新しいプログラムです。

!

… 時間等変更になっているプログラムです。

M

… 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

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めます。
	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、運動初心者におすすめです。
	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フ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。