

2018年11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	①・③	②・④	
9												9					
10	※ キックボクシング KIDS / YOUTH NEW 10:30(50) 川添							KRAVMAGA ビギナー 10:30(30) MIYUKI	らくらく筋トレ 11:00(30) CHISA	女性のための護身術 11:00(30) MIYUKI	キックボクシング Level.1 NEW 10:00(50) 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 ビギナー 11:00(50) MIYUKI		らくらく筋トレ 12:00(30) 大塙	Martial Fight 35 12:30(20)-MIYUKI	Basic Mitt 11:40(30) CHISA	Power Pump 11:30(30) YOSHIKI	ストレッチ 11:30(20)-YOSHIKI			11				11	
12	KRAVMAGA Level.1 12:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.2 12:00(50) 川添										12				12	
13	KRAVMAGA Level.2 13:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.3 13:00(50) 川添						※ KRAVMAGA KIDS/YOUTH 13:00(60) CHISA				13				13	
14	キックボクシング Level.1 NEW 14:00(50) YOSHIKI							キックボクシング ビギナー 14:00(50) 川添				14				14	
15	マス・スパー 15:00(50) YOSHIKI							※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 15:30(90) MIYUKI	キックボクシング ビギナー 15:00(50) CHISA	KRAVMAGA Level.1 16:00(50) CHISA	KRAVMAGA Level.1 15:00(50) 川添	15				15	
16												16				16	
17												17	※ KRAVMAGA KIDS/YOUTH 17:30(60) MIYUKI			17	
18												18				18	
19	カボエイラ (初級) 19:00(50) 橋本	KRAVMAGA ビギナー 19:00(30) 大塙	KRAVMAGA Level.2 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	Mitting 50 19:40(50) CHISA	キックボクシング ビギナー 20:00(50) MIYUKI	KRAVMAGA Level.3 20:00(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		19		
20	Basic Mitt 20:00(30) CHISA	Easy Spar 50	キックボクシング ビギナー 20:40(50) MIYUKI		Martial Fight 35 21:00(35) MIYUKI	※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 21:00(90) MIYUKI	マス・スパー 21:00(50) YOSHIKI		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) 大塙	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川添	20		20	
21	20:40(50) CHISA	Power Pump 21:40(30) CHISA										21				21	
22												22				22	

NEW … 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きます。
護身術・クラヴァマガ	女性のための護身術	★	☆	!	女性でも使える簡単な技や、不安に感じるシチュエーションへの対応方法を身につけます。
	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。(イエローベルト対応)
	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 (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。
OTHE	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。
	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。
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 ビギナー	★★	☆☆	!!	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。
	キックボクシング Level.1	★★★	☆☆	!!	ストレートに加え、フック・アッパーなどのパンチや、ミドルからロー・キックなど、多様な打撃の練習を行います。ちょっと慣れてきた方に。
	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 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] 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。
[キッズ・ユース 会員プログラム] 子供向けのキックボクシングクラス。 ※別途登録手続きが必要です。