

2018年12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					
9		<div>デイトタイム枠</div> <div>※スタンダード会員の</div>											9						9			
10	※ キックボクシング KIDS / YOUTH										キックボクシング Level.1			10						10		
11	10:30(50) 川 添			キックボクシング ビギナー							Power Pump			11						11		
12	KRAVMAGA Level.1			11:00(50) MIYUKI	らくらく筋トレ						女性のための護身術			12						12		
13	12:00(50) 川 添			11:30(30) MIYUKI	らくらく筋トレ						11:30(30) MIYUKI			13						13		
14	13:00(50) 川 添	12:00(30) 大 窪	ストレッチ						Martial Fight			14						14				
15	14:00(50) YOSHIKI	12:30(20)・MIYUKI										15						15				
16	15:00(50) YOSHIKI											16						16				
17												17						17				
18												18						18				
19												19						19				
20												20						20				
21												21						21				
22												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。

❗

… 時間等変更になっているプログラムです。

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	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 (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、運動初心者にもオススメです。
	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。ちよっと慣れてきた方に。
	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!

DIET GROUP CAMP ※	【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フトレーニングクラス。 ※別途登録手続きが必要です。
キックボクシング KIDS / YOUTH ※	【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。
KRAVMAGA KIDS / YOUTH ※	【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。