

## 2019年1月 レッスンスケジュール

週替	中央														手稲		週替		
	日 SUN		月 MON		火 TUE		水 WED		木 THE		金 FRI		土 SAT		水 WED				
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	週替		
9															9	9			
10	※ キックボクシング KIDS / YOUTH										キックボクシング Level.1 10:00(50) YOSHIKI		10		10				
11	10:30(50) 川添			キックボクシング ビギナー 11:00(50) CHISA		KRAVMAGA ビギナー 11:00(30) MIYUKI			Power Pump 11:00(30) YOSHIKI		11			11					
12	KRAVMAGA Level.1 12:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.2 12:00(50) 川添		らくらく筋トレ 12:00(30) CHISA		女性のための護身術 11:30(30) MIYUKI		ストレッチ 11:30(20)-YOSHIKI						12		12			
13	KRAVMAGA Level.2 13:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.3 13:00(50) 川添		Mitting 50 13:10(50) CHISA		※ KRAVMAGA KIDS/YOUTH 13:00(60) CHISA								13		13			
14	キックボクシング Level.1 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		KRAVMAGA Level.1 15:00(50) CHISA		KRAVMAGA Level.1 15:00(50) 川添		15		15		15					
16						キックボクシング ビギナー 16:00(50) CHISA		ストレッチ 16:50(20)-CHISA		16			16						
17										※ KRAVMAGA KIDS/YOUTH 17:30(60) 川添		17			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) 川添	KRAVMAGA Level.2 19:00(50) 梅原	KRAVMAGA Level.3 19:00(50) MIYUKI	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	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川添			19		19				
20	Basic Mitt 20:00(30) CHISA		Easy Spar 50 20:40(50) CHISA	キックボクシング ビギナー 20:40(50) 川添	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-CHISA	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	武裝解除 20:00(50) 大窪		20		20				
21	ストレッチ 21:30(20)-CHISA		ストレッチ 21:30(20)-川添	ストレッチ 21:40(20)-MIYUKI										21		21			
22														22		22			
<b>NEW</b> … 新しいプログラムです。				<b>!</b> … 初心者にオススメのプログラムです。				… 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 ベースック・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	★★★	☆☆	!!	当てないスパーキングなので、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)
OTHER	KRAVMAGA 武装解除	★★	☆☆☆☆	!!!!	武装解除専門のクラス。
	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。
	Power Pump	★★★	☆	!	無酸素運動を中心とした筋トレプログラム。しっかりと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	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、実戦形式のスパーキングです。日頃のトレーニングを試してみたい方に！

有料クラス					
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プ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。				