

2019年3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		水 WED				
週替	①・③	②・④			①・③	②・④		①・③	②・④	①・③	②・④		①・③	②・④		
9		デイトタイム枠 ※スタンダード会員の										9		9		
10											キックボクシング Level.1 10:00(50) YOSHIKI		10		10	
11					キックボクシング ビギナー 11:00(50) CHISA	らくらく筋トレ 11:30(30) CHISA	女性のための護身術 11:30(30) MIYUKI			Power Pump 11:00(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	らくらく筋トレ 12:00(30) CHISA ストレッチ 12:30(20)・CHISA	KRAVMAGA Level.1 12:10(50) CHISA	キックボクシング ビギナー 12:10(50) MIYUKI			※ KRAVMAGA KIDS/YOUTH 12:30(60) CHISA		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						13		13		
14	マス・スパー 14:00(50) 川 添									KRAVMAGA Level.1 14:00(50) CHISA		14		14		
15				※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 15:00(90) MIYUKI						キックボクシング ビギナー 15:00(50) CHISA		15		15		
16										※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 16:20(90) CHISA		16		16		
17												17	※ KRAVMAGA KIDS/YOUTH 17:30(60) 大 窪	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 窪 KRAVMAGA Level.1 19:40(50) 大窪・YOSHIKI	KRAVMAGA Level.2 19:00(50) 梅 原	KRAVMAGA Level.3 19:00(50) MIYUKI	Basic Mitt 19:00(30) CHISA Mitting 50 19:40(50) CHISA	KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 川 添	KRAVMAGA Level.2 19:00(50) 川 添				KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 大 窪	KRAVMAGA Level.3 19:00(50) 大 窪	19		
20		Basic Mitt 20:00(30) CHISA Easy Spar 50	キックボクシング ビギナー 20:00(50) MIYUKI				KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 川 添	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川 添				KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 大 窪	KRAVMAGA 武装解除 19:00(50) 大 窪	20		
21		20:40(50) CHISA ストレッチ 21:30(20)・CHISA	20:40(50) MIYUKI ストレッチ 21:30(20)・MIYUKI	Martial Fight 35 21:00(35) MIYUKI ストレッチ 21:40(20)・MIYUKI	※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 21:00(90) CHISA・MIYUKI	マス・スパー 21:00(50) YOSHIKI						21		21		
22												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。

👤

… 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 武装解除	★★	☆☆☆☆	!!!	武装解除専門のクラス。
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	★★★★★	☆☆☆☆	!!!!	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！

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。
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。