

2019年4月 レッスンスケジュール

週替	中央							手縛 WED	
	SUN	MON	TUE	WED	THE	FRI	SAT		
①・③	②・④	①・③	②・④		①・③	②・④		①・③	②・④
9								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	KRAVMAGA ビギナー 11:00(30) MIYUKI	女性のための護身術 11:30(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	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			KRAVMAGA Level.1 14:00(50) CHISA	13	13
14	キックボクシング Level.1 14:00(50) YOSHIKI							14	14
15	マス・スパー 15:00(50) YOSHIKI			※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)			キックボクシング ビギナー 15:00(50) CHISA	15	15
16				15:00(90) MIYUKI			※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)	16	16
17							16:20(90) CHISA	17	17
18							※ KRAVMAGA KIDS/YOUTH 17:30(60) 大塙	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	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	19	19
20	Basic Mitt 20:00(30) CHISA	KRAVMAGA Level.1 19:40(50) 大塙・YOSHIKI	キックボクシング ビギナー 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	KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 大塙	20	20
21	Easy Spar 50 20:40(50) CHISA	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)	マス・スパー 21:00(50) YOSHIKI		21	21	21
22	Power Pump 21:30(30) CHISA	ストレッチ 21:30(20)-MIYUKI	ストレッチ 21:40(20)-MIYUKI		21:00(90) CHISA-MIYUKI			22	22
<p>NEW … 新しいプログラムです。</p> <p>! … 時間等変更になっているプログラムです。</p> <p>… 初心者にオススメのプログラムです。</p> <p>① … 1週目 ② … 2週目</p> <p>③ … 3週目 ④ … 4週目</p>									

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。
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。