

2019年5月 レッスンスケジュール

週替	中央							手縛 水 WED		
	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THE	金 FRI	土 SAT			
①・③	②・④	①・③	②・④		①・③	②・④		①・③	②・④	
9								9	9	
10					女性のための護身術 10:30(30) MIYUKI	キックボクシング Level.1 10:00(50) YOSHIKI		10	10	
11			らくらく筋トレ 11:30(30) CHISA	Mitting #100 11:10(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		KRAVMAGA Level.1 12:10(50) CHISA	!	Martial Fight 35 11:50(35) MIYUKI	※ KRAVMAGA KIDS/YOUTH 12:30(60) CHISA		12	
13	KRAVMAGA Level.2 13:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.3 13:00(50) 川添		!	キックボクシング ビギナー 13:10(50) MIYUKI			13	13	
14	キックボクシング Level.1 14:00(50) YOSHIKI				KRAVMAGA Level.1 14:00(50) CHISA			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		!	らくらく筋トレ 16:00(30) MIYUKI	15:00(90) MIYUKI		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)		16	16	
17		!	Mitting #200 16:40(50) 大塙・MIYUKI			16:20(90) CHISA	※ KRAVMAGA KIDS/YOUTH 17:30(60) 大塙	17	17	
18		!	Martial Fight 35 17:20(35) MIYUKI					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	Mitting #200 19:00(30) CHISA	KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.2 19:00(50) 川添	19	19	
20	Easy Spar 50 20:00(50) CHISA	!	KRAVMAGA Level.1 19:40(50) 大塙・YOSHIKI	!	キックボクシング ビギナー 20:40(50) MIYUKI	KRAVMAGA Level.1 19:40(50) CHISA	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川添	20	
21	Power Pump 21:00(30) CHISA	!	!	!	Martial Fight 35 21:00(35) MIYUKI	※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)	マス・スパー 21:00(50) YOSHIKI	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 大塙	KRAVMAGA 武装解除 19:00(50) 大塙	21
22	Mitting #100 21:40(30) MIYUKI	!			21:40(20)-MIYUKI	21:00(90) CHISA			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	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 #100 ミッティング	★★★	☆	2人1組で行うミット打ちプログラム。#100は、パンチやカバーなど手だけを使った【早打ち】のプログラムです。どれだけ早く打てるかに挑戦しましょう！
	Mitting #200 ミッティング	★★★★	☆☆	2人1組で行うミット打ちプログラム。#200は、少し複雑なコンビネーションで、ダイナミックに打ちができるプログラムです。様々なナンバーにチャレンジしましょう！
	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。