

2019年5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	
9												9	9	
10												10	10	
11												11	11	
12	KRAVMAGA Level.1 12:00(50) 川 添	KRAVMAGA Level.2 12:00(50) 川 添										12	12	
13	KRAVMAGA Level.2 13:00(50) 川 添	KRAVMAGA Level.3 13:00(50) 川 添										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											15	15	
16												16	16	
17												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) 大 塚	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			KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 大 塚	KRAVMAGA Level.3 19:00(50) 大 塚	19
20		Easy Spar 50 20:00(50) CHISA		KRAVMAGA Level.1 19:40(50) 大塚・YOSHIKI	キックボクシング Level.1 20:00(50) MIYUKI		キックボクシング ビギナー 19:40(50) CHISA	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 川 添	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川 添			KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 大 塚	武装解除 19:00(50) 大 塚	20
21		Power Pump 21:00(30) CHISA		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
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	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 #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、パンチやカパ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、不安を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、運動初心者におすすめです。
	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	★★★	☆☆	!!	ストリートに覚え、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。ちよつと慣れてきた方に。
	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。