

2019年7月 レッスンスケジュール

日	中央								手稲	
	SUN	MON	TUE	WED	THE	FRI	SAT	水	WED	
週替	①・③	①・③ ②・④		①・③ ②・④		①・③ ②・④	①・③ ②・④	①・③ ②・④	①・③ ②・④	
9										
10		10:30(50) 川添 KRAVMAGA Level.1			10:30(30) MIYUKI 女性のための護身術		10:00(50) YOSHIKI キックボクシング Level.1			
11		11:30(50) 川添 キックボクシング ビギナー		11:00(30) CHISA KRAVMAGA ビギナー	11:10(30) MIYUKI Mitting #100		11:00(30) YOSHIKI Power Pump 11:30(20)・YOSHIKI ストレッチ			
12	12:00(50) 川添 KRAVMAGA Level.1			12:10(50) CHISA KRAVMAGA Level.1	11:50(35) MIYUKI Martial Fight 35		※ KRAVMAGA KIDS/YOUTH			
13	13:00(50) 川添 KRAVMAGA Level.2			13:10(50) CHISA キックボクシング ビギナー			12:30(60) CHISA			
14	14:00(50) YOSHIKI キックボクシング Level.1						14:00(50) CHISA KRAVMAGA Level.1			
15	15:00(50) YOSHIKI マス・スパー			15:00(90) MIYUKI ※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)			15:00(50) CHISA キックボクシング ビギナー			
16							16:20(90) CHISA ※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)			
17							17:30(60) 大塚 ※ KRAVMAGA KIDS/YOUTH			
18										
19		19:00(50) 橋本 カポエイラ (初級)	19:00(30) 川添 KRAVMAGA ビギナー Level.1	19:00(50) 梅原 KRAVMAGA Level.2	19:00(50) MIYUKI KRAVMAGA Level.3	19:00(30) CHISA Mitting #200	19:00(50) 川添 KRAVMAGA Level.1	19:00(50) 川添 KRAVMAGA Level.2	19:00(50) 大塚 KRAVMAGA Level.1	19:00(50) 大塚 KRAVMAGA Level.3
20		20:00(30) CHISA Mitting #100	19:40(50) 川添 キックボクシング ビギナー	20:00(50) MIYUKI キックボクシング Level.1	19:40(50) CHISA キックボクシング ビギナー		20:00(50) 川添 KRAVMAGA Level.2	20:00(50) 川添 KRAVMAGA Level.3	20:00(50) 大塚 KRAVMAGA Level.2	19:00(50) 大塚 KRAVMAGA 武装解除
21		21:20(20)・MIYUKI ストレッチ	20:40(50) 川添 キックボクシング ビギナー		21:00(35) MIYUKI Martial Fight 35				21:00(50) YOSHIKI マス・スパー	
22					21:00(90) CHISA ※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)					

デイトタイム枠
※スタンダード会員の

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				
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つけます。(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、運動初心者にもオススメです。
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も安心して参加できます。
格闘技				
カポエイラ (初級)	★★~★★★	☆☆	!!	ブラジル発祥の伝統的な格闘技カポエイラ。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！

NEW ... 新しいプログラムです。 ① ... 1週目 ② ... 2週目
! ... 時間等変更になっているプログラムです。 ③ ... 3週目 ④ ... 4週目

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。