

2019年8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		<div>デイトタイム枠</div> <div>※スタンダード会員の</div>										9	9
10				KRAVMAGA Level.1 10:30(50) 川 添			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				キックボクシング ビギナー 11:30(50) 川 添		KRAVMAGA ビギナー 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	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) CHISA			12:30(60) CHISA	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) 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									※ KRAVMAGA KIDS/YOUTH 17:30(60) 大 窪	17	17		
18										18	18		
19		カポエイラ (初級) 19:00(50) 橋 本	KRAVMAGA ビギナー 19:00(30) 川 添	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 窪	KRAVMAGA Level.3 19:00(50) 大 窪	19	19	
20		Mitting #100 20:00(30) CHISA	KRAVMAGA Level.1 19:40(50) 川 添	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 窪	KRAVMAGA 武装解除 19:00(50) 大 窪	20	20	
21		Power Pump 20:40(30) CHISA ストレッチ 21:20(20)・MIYUKI	キックボクシング ビギナー 20:40(50) 川 添	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		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。

… 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

!

… 時間等変更になっているプログラムです。

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で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	★★★★★	☆☆☆☆	!!!!	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。