

2019年8月 レッスンスケジュール

週替	中央							手縄	水 WED
	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THE	金 FRI	土 SAT		
9								①・③ ②・④	
10								9	9
11								10	10
12	KRAVMAGA Level.1 10:30(50) 川添	KRAVMAGA Level.2 12:00(50) 川添	KRAVMAGA ビギナー 11:30(30) CHISA	KICKBOXING Level.1 10:30(30) MIYUKI	Mitting #100 11:10(30) MIYUKI	Power Pump 11:00(30) YOSHIKI	ストレッチ 11:30(20)-YOSHIKI	11	11
13	KRAVMAGA Level.2 13:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.3 13:00(50) 川添	KICKBOXING ビギナー 13:10(50) CHISA		Martial Fight 35 11:50(35) MIYUKI			12	12
14	KICKBOXING Level.1 14:00(50) YOSHIKI							13	13
15	マス・スパー 15:00(50) YOSHIKI			※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)				14	14
16				15:00(90) MIYUKI				15	15
17						※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)		16	16
18						16:20(90) CHISA	※ KICKBOXING KIDS/YOUTH 17:30(60) 大塙	17	17
19	カボエイラ (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	18	18
20	Mitting #100 20:00(30) CHISA	KICKBOXING Level.1 19:40(50) 川添	KICKBOXING ビギナー 20:00(50) MIYUKI			KRAVMAGA Level.1 19:40(50) CHISA	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 川添	19	19
21	Power Pump 20:40(30) CHISA	KICKBOXING ビギナー 20:40(50) 川添	Martial Fight 35 21:00(35) MIYUKI	※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)	ストレッチ 21:20(20)-MIYUKI	マス・スパー 21:00(50) YOSHIKI		20	20
22				21:00(90) CHISA				21	21
	 ... 新しいプログラムです。	 ... 初心者にオススメのプログラムです。		① ... 1週目	② ... 2週目			22	22
	 ... 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				

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arring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。