

# 2020年2月 レッスンスケジュール

|    | 日<br>SUN             |      | 月<br>MON                         |      | 火<br>THU             |      | 中央<br>WED                        |      | 木<br>THE                             |                       | 金<br>FRI    |                                 | 土<br>SAT                           |                                  |    |
|----|----------------------|------|----------------------------------|------|----------------------|------|----------------------------------|------|--------------------------------------|-----------------------|-------------|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|----|
|    | マット                  | スタジオ | マット                              | スタジオ | マット                  | スタジオ | マット                              | スタジオ | マット                                  | スタジオ                  | マット         | スタジオ                            | マット                                | スタジオ                             |    |
| 10 | OPEN 10:30           |      |                                  |      |                      |      |                                  |      |                                      |                       |             |                                 |                                    |                                  | 10 |
| 11 | ブラジリアン柔術             |      | OPEN 11:00                       |      |                      |      | OPEN 11:00                       |      | OPEN 11:00                           |                       |             |                                 |                                    |                                  | 11 |
| 12 | 10:40(70)<br>俵 谷     |      | キックボクシング<br>ビギナー                 |      |                      |      | Mitting<br>11:20(30)<br>CHISA    |      |                                      |                       |             |                                 |                                    |                                  | 12 |
| 13 | キックボクシング<br>ビギナー     |      | キックボクシング<br>Level.2              |      |                      |      | KRAVMAGA<br>Level.1              |      |                                      |                       |             |                                 | OPEN 12:30                         |                                  | 13 |
| 14 | 12:10(50)<br>MIYUKI  |      | 12:00(50)<br>YOSHIKI             |      |                      |      | 12:00(50)<br>AI                  |      |                                      |                       |             |                                 | 【FREE】<br>※ キッズ・ユース<br>フリートレーニング   | KRAVMAGA<br>Level.1              | 14 |
| 15 | KRAVMAGA<br>Level.1  |      |                                  |      |                      |      | キックボクシング<br>ビギナー                 |      | カボエイラ                                |                       |             |                                 | クラヴマガ<br>12:30(90)<br>CHISA        | KRAVMAGA<br>Level.2              | 15 |
| 16 | 13:20(50)<br>大 澤     |      |                                  |      |                      |      | 13:00(50)<br>CHISA               |      | 13:00(60)<br>南                       |                       |             |                                 |                                    | 13:30(50)<br>大 澤                 | 16 |
| 17 | キックボクシング<br>Level.2  |      |                                  |      |                      |      |                                  |      | キックボクシング<br>Level.1                  |                       |             |                                 |                                    | 13:30(50)<br>大 澤                 | 17 |
| 18 | 14:30(50)<br>YOSHIKI |      |                                  |      |                      |      | ※ DIET<br>GROUP CAMP<br>(完全予約制)  |      | 14:00(50)<br>CHISA                   |                       |             |                                 | GSB※ GSB                           | ※ DIET<br>GROUP CAMP<br>(完全予約制)  | 18 |
| 19 | キックボクシング<br>Level.4  |      |                                  |      |                      |      | 15:00(90)<br>MIYUKI              |      |                                      |                       |             |                                 | 14:30(40)<br>MIYUKI                | 14:30(90)<br>CHISA               | 19 |
| 20 | 15:40(50)<br>YOSHIKI |      |                                  |      |                      |      |                                  |      |                                      |                       |             |                                 | キックボクシング<br>ビギナー                   |                                  | 20 |
| 21 |                      |      |                                  |      |                      |      |                                  |      |                                      |                       |             |                                 | Power Pump<br>16:30(30)<br>YOSHIKI |                                  | 21 |
| 22 | CLOSE 17:00          |      | 【FREE】<br>※ キッズ・ユース<br>フリートレーニング |      |                      |      | 【FREE】<br>※ キッズ・ユース<br>フリートレーニング |      |                                      |                       |             |                                 | キックボクシング<br>Level.3                |                                  | 22 |
| 23 |                      |      | キックボクシング<br>17:00(90)<br>CHISA   |      | OPEN 18:30           |      | 柔術<br>17:00(90)<br>大 澤           |      |                                      |                       | OPEN 18:30  |                                 |                                    |                                  | 23 |
| 24 |                      |      |                                  |      |                      |      |                                  |      |                                      |                       |             |                                 |                                    |                                  | 24 |
| 25 | カボエイラ                |      |                                  |      | ブラジリアン柔術<br>ビギナー     |      | KRAVMAGA<br>Level.2              |      | Mitting<br>19:00(30)<br>大 澤          | キックボクシング<br>ビギナー      |             | キックボクシング<br>ビギナー                |                                    |                                  | 25 |
| 26 | 19:00(60)<br>橋 本     |      | ※ DIET<br>GROUP CAMP<br>(完全予約制)  |      | 19:00(50)<br>MIYUKI  |      | 18:50(50)<br>梅 原                 |      |                                      | 19:00(50)<br>MIYUKI   |             | ※ DIET<br>GROUP CAMP<br>(完全予約制) |                                    | 19:00(50)<br>CHISA               | 26 |
| 27 | キックボクシング<br>ビギナー     |      |                                  |      | キックボクシング<br>Level.1  |      | KRAVMAGA<br>Level.4              |      | キックボクシング<br>Level.1                  | キックボクシング<br>Level.3   |             |                                 |                                    | Power Pump<br>20:10(30)<br>CHISA | 27 |
| 28 | 20:10(50)<br>AI      |      | 19:30(90)<br>CHISA               |      | 20:00(50)<br>MIYUKI  |      | 19:50(50)<br>大 澤                 |      | 19:50(50)<br>MIYUKI                  | 20:00(50)<br>室 矢      |             | 19:30(90)<br>CHISA              |                                    |                                  | 28 |
| 29 | キックボクシング<br>Level.3  |      |                                  |      | キックボクシング<br>Level.4  |      | KRAVMAGA<br>Level.3              |      | Martial Fight<br>20:50(35)<br>MIYUKI | ※ ブラジリアン柔術<br>【女子練習会】 |             | Power Pump<br>21:20(30)<br>大 澤  | キックボクシング<br>Level.4                | Mitting<br>21:00(30)<br>CHISA    | 29 |
| 30 | 21:10(50)<br>YOSHIKI |      | 21:20(30)<br>CHISA               |      | 21:00(50)<br>YOSHIKI |      | 21:00(50)<br>MIYUKI              |      |                                      | 21:00(60)<br>MIYUKI   |             |                                 | 21:00(50)<br>室 矢                   |                                  | 30 |
| 31 | CLOSE 22:00          |      | CLOSE 22:00                      |      | CLOSE 22:00          |      | CLOSE 22:00                      |      | CLOSE 22:00                          |                       | CLOSE 22:00 |                                 | CLOSE 22:00                        |                                  | 31 |

| プログラム                 | 必要資材                   | 難易度  | 燃焼度   | コンタクト           | トレーニング形式          | プログラム内容   |
|-----------------------|------------------------|------|-------|-----------------|-------------------|---|
| Mitting               | グローブ                   | ★★   | ★★    | ノーコンタクト         | 2名一組              | ゲーム感覚でできる、ミットの早打ちを目指すクラス。ミットを持つ側と打つ側を交代しながら、10手前後のコンビネーションを完成させていきます。コンビネーションは月替りなので、しっかり練習でき、いつの間にかミット打ちが上達します！  |
| Martial Fight         | －                      | ★★   | ★★★★★ | ノーコンタクト         | グループ              | 最強クラスの燃焼度を誇る、リズム系キックボクササイズの有酸素プログラム。楽曲に合わせて様々な格闘技をリズムカルに行っていきます。気付けば信じられないほどの汗の量！！ダイエットしたい人ははずせないプログラムです。         |
| キックボクシング<br>ビギナー      | グローブ                   | ★    | ★★★   | ノーコンタクト         | 2名一組              | 「キックボクシング」のミット打ちを行う初心者クラス。シャドーからミット打ちまでを基礎から行います。パンチはストレート、キックはラウンドハウスキック・フロントキックのミドルをミットを打ちながら練習します。             |
| キックボクシング<br>Level.1   | グローブ                   | ★★   | ★★★   | ノーコンタクト         | 2名一組              | 「キックボクシング」のミット打ちを行う初級クラス。パンチはストレートに加えてフック・アッパー、キックはラウンドハウスキック・フロントキックのミドルに加えてローをミットを打ちながら練習します。                   |
| キックボクシング<br>Level.2   | グローブ・レガース・マウスピース       | ★★★  | ★★★   | ライトコンタクト<br>！！  | 2名一組<br>(※コンタクト有) | 「キックボクシング」のミット打ちを行う中級クラス。ディフェンスの練習が入ってきます。  |
| キックボクシング<br>Level.3   | グローブ・レガース・マウスピース       | ★★★★ | ★★★   | セミコンタクト<br>！！！！ | 2名一組<br>(※コンタクト有) | 「キックボクシング」のミット打ちを行う上級クラス。本格的なトレーニングから、マスパーリングを含めた練習を行います。   |
| キックボクシング<br>Level.4   | ヘッドギア・グローブ・レガース・マウスピース | ★★★★ | ★★★   | セミコンタクト<br>！！！！ | 2名一組<br>(※コンタクト有) | 「キックボクシング」のアマチュア選手を目指している方はこちら。本格的なトレーニングから、スパーリング形式の練習を行います。   |
| KRAVMAGA<br>Level.1   | －                      | ★    | ★★    | ライトコンタクト<br>！   | 2名一組・グループ         | 護身術「クラヴマガ」の基礎クラス。(JET KRAVMAGA イエローベルト対応)   |
| KRAVMAGA<br>Level.2   | －                      | ★★   | ★★    | ライトコンタクト<br>！   | 2名一組・グループ         | 護身術「クラヴマガ」のクラス。(JET KRAVMAGA オレンジベルト対応)   |
| KRAVMAGA<br>Level.3   | －                      | ★★★  | ★★★   | ライトコンタクト<br>！   | 2名一組・グループ         | 護身術「クラヴマガ」のクラス。(JET KRAVMAGA グリーンベルト対応)   |
| KRAVMAGA<br>Level.4   | －                      | ★★★★ | ★★★   | ライトコンタクト<br>！！  | 2名一組・グループ         | 護身術「クラヴマガ」のクラス。(JET KRAVMAGA ブルーベルト対応)  |
| ※ GSB                 | －                      | ★★   | ★★★   | ライトコンタクト<br>！   | 2名一組・グループ         | 【女性専用】Girls Sefe Base : GSB は、女性のための護身術専門クラス。クラヴマガやブラジリアン柔術の動きをベースに、女性が遭遇しやすいシチュエーションを想定した護身術を練習します。              |
| ※ ブラジリアン柔術<br>〔女子練習会〕 | 柔術技                    | ★    | ★★★   | ライトコンタクト<br>！   | 2名一組<br>(※コンタクト有) | 【女性専用】の「ブラジリアン柔術」クラス。女性同士なので安心して練習ができます。技の練習を中心に反復練習を行います。  |
| ブラジリアン柔術<br>ビギナー      | 柔術技                    | ★    | ★★★★  | ライトコンタクト<br>！   | 2名一組<br>(※コンタクト有) | 「ブラジリアン柔術」をビギナー向けに技の練習を中心に行います。後半はその技を用いて限定スパーリングを行います。   |
| ブラジリアン柔術              | 柔術技                    | ★★★  | ★★★★★ | ライトコンタクト<br>！！  | 2名一組<br>(※コンタクト有) | 「ブラジリアン柔術」はブラジル発祥の格闘技の一つで、寝技を中心に様々なテクニックを練習します。後半はテクニックを用いてスパーリング形式で練習します。  |
| カポエイラ                 | －                      | ★★   | ★★★★  | ライトコンタクト<br>！   | 2名一組              | ブラジル発祥の伝統的な格闘技「カポエイラ」は、踊るかの様に攻撃したり、攻撃を避けたりする、美しい動作が魅力の格闘技です。運動量がとても多いので、ダイエット効果も抜群！柔軟性も求められるので、身体を柔らかくしたい方にも最適です。 |
| Power Pump            | －                      | ★    | ★★★   | ノーコンタクト         | 2名一組・グループ         | 筋トレをメインとしたクラス。筋肉を強くしたい方にオススメです。   |
| ブラジリアン柔術<br>フリースパーリング | 柔術技                    | ★★★  | ★★★★★ | セミコンタクト<br>！！！！ | 2名一組<br>(※コンタクト有) | 【FREE】「ブラジリアン柔術」のスパーリングを【5分1R】で回していく、フリースパーリングの時間です。ブラジリアン柔術経験者は自由参加できます。   |
| ※ DIET GROUP<br>CAMP  | グローブ                   | －    | －     | ノーコンタクト         | 2名一組・グループ         | 【DGC専用】Diet Group Camp : DGCメンバー専用の「ダイエットプログラム」です。  |
| ※キッズ・ユース<br>フリートレーニング | －                      | －    | －     | ノーコンタクト         | 2名一組・グループ         | 【子供専用】キッズ・ユースメンバー専門のクラスです。フリートレーニングは、毎回決まったメニューを繰り返し行い、体力増強・心肺機能向上をめざし、礼節や社会性を身に付けていきます。                          |
| ※キッズ・ユース<br>格闘技       | －                      | －    | －     | ライトコンタクト<br>！   | 2名一組・グループ         | 【子供専用】キッズ・ユースメンバー専門のクラスです。週替わりで様々な格闘技のトレーニングを行います。  |
| FREE                  | －                      | －    | －     | －               | －                 | 自由に練習ができます。パーソナル希望の方は、この時間帯の予約が可能です。  |
| 利用不可                  | －                      | －    | －     | －               | －                 | ※利用できません。   |