

## 2020年2月 レッスンスケジュール

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	ゲーム感覚ができる、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ミ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ぜせないプログラムです。
キックボクシング 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 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 Level.2	グローブ・レガース・マウスピース	★★★	★★★	ライトコンタクト ！！	2名一組 (※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 Level.3	グローブ・レガース・マウスピース	★★★★	★★★	セミコンタクト ！！！	2名一組 (※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、マスバーリングを含めた練習を行います。
キックボクシング 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 ！！！	2名一組 (※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 Level.1	—	★	★★	ライトコンタクト ！	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 Level.2	—	★★	★★	ライトコンタクト ！	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 Level.3	—	★★★	★★★	ライトコンタクト ！	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 Level.4	—	★★★★	★★★	ライトコンタクト ！	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 ！	2名一組・グループ	【女性専用】Girls Safe 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 【女子練習会】	柔術技	★	★★★	ライトコンタクト ！	2名一組 (※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 ビギナー	柔術技	★	★★★★★	ライトコンタクト ！	2名一組 (※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 ！！	2名一組 (※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。
カボエイラ	—	★★	★★★★★	ライトコンタクト ！	2名一組	ブラジル発祥の伝統的な格闘技「カボエイラ」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 フリースパーリング	柔術技	★★★	★★★★★	セミコンタクト ！！！	2名一組 (※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 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 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着けていきます。
※キッズ・ユース 格闘技	—	—	—	ライトコンタクト ！	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。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。