2020年3月　レッスンスケジュール

中央

	日 SUN		月 MON		火 THU		水 WED		木 THE		金 FRI		土 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		OPEN 11:00				OPEN 11:00		OPEN 11:00					
11	ブラジリアン柔術 10:40(70) 俵 谷		キックボクシング ビギナー 11:00(50) YOSHIKI				キックボクシング ビギナー 11:30(50) CHISA							
12	キックボクシング ビギナー 12:10(50) MIYUKI		キックボクシング Level.2 12:00(50) YOSHIKI				KRAVMAGA Level.1 12:30(50) Ai						OPEN 12:30	
13	KRAVMAGA Level.1 13:20(50) 大 窪						ベーシック YOGA 13:30(50) Ai		カポエイラ 13:00(60) 南				【FREE】 ※ キッズ・ユース フリートレーニング クラヴマガ 12:30(90) CHISA	KRAVMAGA Level.2 13:00(50) 大 窪
14	キックボクシング Level.2 14:30(50) YOSHIKI						※ DIET GROUP CAMP （完全予約制） 15:00(90) MIYUKI		キックボクシング Level.1 14:10(50) CHISA				ブラジリアン柔術 フリースパーリング 14:10(60)	※ DIET GROUP CAMP （完全予約制） 14:30(90) CHISA
15	キックボクシング Level.4 15:40(50) YOSHIKI								Mittina 15:10(30) CHISA				キックボクシング Level.1 15:20(50) MIYUKI	
16													GSB ※ GSB 16:20(40) MIYUKI	Mittina 16:30(30) 大 窪
17	CLOSE 17:30		【FREE】 ※ キッズ・ユース フリートレーニング キックボクシング 17:00(90) CHISA		OPEN 18:30		【FREE】 ※ キッズ・ユース フリートレーニング 柔術 17:00(90) 大 窪				OPEN 18:30			Martial Fight 17:10(35) MIYUKI
18					ブラジリアン柔術 ビギナー 18:50(60) MIYUKI	キックボクシング ビギナー 19:00(50) YOSHIKI							CLOSE 18:00	
19			カポエイラ 19:00(60) 橋 本	※ DIET GROUP CAMP （完全予約制） 19:30(90) CHISA	キックボクシング Level.2 20:00(50) YOSHIKI	KRAVMAGA Level.1 20:00(50) 大 窪	KRAVMAGA Level.3 19:00(50) 梅 原	Mittina 19:10(30) 大 窪	GSB ※ GSB 19:10(40) MIYUKI	※ DIET GROUP CAMP （完全予約制） 19:30(90) CHISA	KRAVMAGA Level.1 19:00(50) CHISA			
20	キックボクシング Level.1 20:10(50) YOSHIKI						KRAVMAGA Level.4 20:00(50) 大 窪	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 20:00(50) Ai		キックボクシング ビギナー 20:00(50) CHISA			
21	キックボクシング Level.3 21:10(50) YOSHIKI	Power Pump 21:20(30) CHISA	キックボクシング Level.4 21:00(50) YOSHIKI	KRAVMAGA Level.2 21:00(50) 大 窪	ブラジリアン柔術 ビギナー 21:00(60) 大 窪	Martial Fight 21:00(35) MIYUKI	※ ブラジリアン柔術【女子練習会】 21:00(60) MIYUKI	リラックス YOGA 21:10(50) Ai	Mittina 21:10(30) CHISA					
22			CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00			

デイタイム枠
※スタンダード会員の方も受講できます。

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ず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	★★★	★★★	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 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 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【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 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）	「ブラジリアン柔術」のスパーリングクラス。5分1Rのスパーリング形式で練習を行います。
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。
カポエイラ	–	★★	★★★★	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。
リラックス YOGA	ヨガラグ または タオル	★	★★	ノーコンタクト	グループ	深くリラックスをしながら行うヨガ。副交感神経を高めて、疲れた体を癒していきます。トレーニング後にオススメです！
ベーシック YOGA	ヨガラグ または タオル	★★	★★★★	ノーコンタクト	グループ	少し難易度の高いポーズもあるので、体幹をしっかり鍛えながらバランスを整えていくヨガです。しっかりヨガをやりたい人にオススメです！
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。
※ 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。