

2020年4月 レッスンスケジュール【4月22日以降】

	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						10		
11	ブラジリアン柔術 10:40(70) 飯 谷		OPEN 11:00 キックボクシング ビギナー 11:00(50) YOSHIKI		臨時休業日 ※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、 緊急事態宣言発効中は休業いたします。		キックボクシング ビギナー 11:30(50) CHISA		デイトタイム枠		臨時休業日 ※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、 緊急事態宣言発効中は休業いたします。				11		
12	KRAVMAGA Level.1 12:10(50) 大 窪		キックボクシング Level.2 12:00(50) YOSHIKI				KRAVMAGA Level.1 12:30(50) Ai								12		
13	キックボクシング ビギナー 13:20(50) YOSHIKI						ベーシック YOGA 13:30(50) Ai		カボエイラ 休 講				※キッズ・ユース 休 講		OPEN 13:30	13	
14	キックボクシング Level.4 14:30(50) YOSHIKI						※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 15:00(90) CHISA		キックボクシング Level.1 14:10(50) CHISA				Mitting 15:10(30) CHISA		キックボクシング ビギナー 14:10(50) 大 窪	※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)	14
15	CLOSE 15:30														Mitting 15:10(30) 大 窪	14:30(90) CHISA	15
16															ブラジリアン柔術 ビギナー 16:50(60) 大 窪		16
17			※キッズ・ユース 休 講				※キッズ・ユース 休 講						CLOSE 17:00		17		
18															18		
19			カボエイラ 休 講				KRAVMAGA Level.2 19:00(50) MIYUKI		Mitting 19:10(30) 大 窪		GSB※ GSB 19:10(40) MIYUKI		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)		19		
20			キックボクシング Level.1 20:10(50) YOSHIKI		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 19:30(90) CHISA		KRAVMAGA Level.3/4 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		19:30(90) CHISA		20		
21			キックボクシング Level.3 21:10(50) YOSHIKI				ブラジリアン柔術 ビギナー 21:00(60) 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		21		
22	CLOSE 22:00		CLOSE 22:00				CLOSE 22:00		CLOSE 22:00						22		

※2020年4月22日より変更

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 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、マ斯巴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 Seft 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。
リラククス YOGA	ヨガラ または タオル	★	★★	ノーコンタクト	グループ	深くリラク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 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、体幹をしっかりと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！
※ 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付けていきます。
※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。