

# 2020年4月 レッスンスケジュール

		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																10
11	ブラジリアン柔術		OPEN 11:00														11
12	10:40(70) 依 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						OPEN 12:30		12
13	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		カボエイラ 13:00(60) 南				※ キッズ・ユース フリーストレーニング		13
14	キックボクシング ビギナー 13:20(50) YOSHIKI								ベアシック YOGA 13:30(50) Ai		キックボクシング Level.1 14:10(50) CHISA				キックボクシング ビギナー 14:10(50) 大 窪		14
15	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		Mittina 15:10(30) CHISA				Mittina 15:10(30) 大 窪		15
16	CLOSE 15:30														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 フリーストレーニング						※ キッズ・ユース フリーストレーニング						CLOSE 17:00		17
18			クラヴマガ 17:00(90) CHISA				OPEN 18:30		クラヴマガ 17:00(90) 大 窪				OPEN 18:30				18
19	カボエイラ 19:00(60) 橋 本		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)		キックボクシング ビギナー 19:00(50) YOSHIKI		KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 大 窪		KRAVMAGA Level.3 19:00(50) 橋 原		Mittina 19:10(30) 大 窪		GSB ※ GSB 19:10(40) MIYUKI		KRAVMAGA Level.1 19:00(50) CHISA		19
20	キックボクシング Level.1 20:10(50) YOSHIKI		19:30(90) CHISA		キックボクシング Level.2 20:00(50) YOSHIKI		KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 大 窪		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		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 19:30(90) CHISA		20
21	キックボクシング Level.3 21:10(50) YOSHIKI				キックボクシング Level.4 21:00(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		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		22

デイトム枠

※スタンダード会員の方  
も受講できます。

クラヴマガ

12:30(90)  
CHISA

※ DIET  
GROUP CAMP  
(完全予約制)

14:30(90)  
CHISA

デイトタイム枠  
※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ムカルに行っています。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 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 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	ヨガマット 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	ヨガマット 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。