

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
OPEN 10:30							
10							
	フランジアン柔術		OPEN 11:00		OPEN 11:00	OPEN 11:00	
11	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	KRAVMAGA Level.1 12:10(50) 大 増		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	キックボクシング ビギナー 13:20(50) YOSHIKI				カボエイラ 13:00(60) 南		
14	キックボクシング Level.4 14:30(50) YOSHIKI				キックボクシング Level.1 14:10(50) CHISA		
15	CLOSE 15:30				Mittina 15:10(30) CHISA		
16	※ キックス・ユース フリートレーニング			※ キック・ユース フリートレーニング			
17	クラヴマガ 17:00(90) CHISA		OPEN 18:30	クラヴマガ 17:00(90) 大 増			CLOSE 17:00
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 増	KRAVMAGA Level.3 19:00(50) 梅 原	Mittina 19:10(30) 大 増	OPEN 18:30
20	キックボクシング Level.1 20:10(50) YOSHIKI		キックボクシング Level.2 20:00(50) YOSHIKI	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 大 増	KRAVMAGA Level.4 20:00(50) 大 増	GSD 19:10(40) MIYUKI	
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		キックボクシング ビギナー 20:00(50) MIYUKI	※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 19:30(90) 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、リス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」のミット打ちを行なう初心者クラス。シャドーからミット打ちまで基礎から行います。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」のミット打ちを行なう初級クラス。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」のミット打ちを行なう中級クラス。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」のミット打ちを行なう上級クラス。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 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。
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	深いリラックスをしながら行なうヨガ。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。