

2020年9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						OPEN 11:00		OPEN 11:00						10
11	フラジリアン柔術		OPEN 11:00		休業日		キックボクシング ビギナー								11
12	10:40(70) 俵谷		キックボクシング ビギナー				11:30(50) Ai		11:30(50) CHISA		カボエイラ				12
13	MMA Flow		11:30(50) Ai				JETA KRAVMAGA Level.1		12:30(50) CHISA		12:00(60) 南		OPEN 13:00		13
14	12:00(60) 俵谷		ベアソック YOGA						12:30(50) Ai				キックボクシング Level.1		※ キッズ・ユース キックボクシング
15	JETA KRAVMAGA Level.1										13:10(50) CHISA		13:00(60) CHISA		14
16	キックボクシング ビギナー												キックボクシング Level.2		15
17	13:10(50) 大窪 / MIYUKI										14:10(50) YOSHIKI		16		
18	キックボクシング Level.4										15:10(50) YOSHIKI		17		
19	15:10(50) YOSHIKI										※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)		18		
20	CLOSE 16:30										15:10(70) CHISA		19		
21											17:00(50) 大窪 / MIYUKI		20		
22											17:30(60) Ai		21		
23											OPEN 18:30		22		
24											KRAVMAGA Level.3/4		23		
25											フラジリアン柔術 スパーリング		24		
26											18:00(50) 大窪 / MIYUKI		25		
27											Mittina 18:20(30) えび		26		
28											キックボクシング ビギナー		27		
29											19:00(50) えび		28		
30											CLOSE 20:00		29		
31											キックボクシング Level.1		30		
1											20:00(50) 室矢		31		
2											KRAVMAGA Level.1		1		
3											20:00(70) Ai		2		
4											キックボクシング Level.1		3		
5											20:00(50) 大窪 / MIYUKI		4		
6											MMA Flow		5		
7											20:00(50) 大窪 / MIYUKI		6		
8											※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)		7		
9											20:00(70) Ai		8		
10											キックボクシング Level.1		9		
11											20:00(50) 室矢		10		
12											KRAVMAGA Level.1		11		
13											21:00(50) 室矢		12		
14											リラックス YOGA		13		
15											21:00(40) Ai		14		
16											CLOSE 22:00		15		
17											CLOSE 22:00		16		
18											CLOSE 22:00		17		
19											CLOSE 22:00		18		
20											CLOSE 22:00		19		
21											CLOSE 22:00		20		
22											CLOSE 22:00		21		
23											CLOSE 22:00		22		

デイトタイム枠

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！
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。
KRAVAMAGA 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 KRAVAMAGA イエローベルト対応)
KRAVAMAGA 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 KRAVAMAGA オレンジベルト対応)
KRAVAMAGA 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 KRAVAMAGA グリーンベルト対応)
KRAVAMAGA 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 KRAVAMAGA 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】「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 スパーリング	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」のスパーリングを行うクラスです。
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。
MMA Flow	オープンフィンガーグロー ブ	★★	★★★★	ノーコンタクト	2名一組・グループ	「MMA」の打撃から寝技までを一連の流れ（Flow）で楽しむクラスです。初心者や女性でも安心して練習することができます。
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。
リラク্স 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。
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。