

## 2020年12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		OPEN 11:00		OPEN 11:00		OPEN 13:00		OPEN 13:00		10
11	フラジリアン柔術		OPEN 11:00		OPEN 11:00		OPEN 11:00		OPEN 11:00		OPEN 13:00		OPEN 13:00		11
12	10:40(70) 俵谷		MMA Flow		キックボクシング ビギナー		キックボクシング Level.1		カボエイラ		OPEN 13:00		OPEN 13:00		12
13	12:00(60) 俵谷		12:10(50) CHISA		JET		KRAVMAGA Level.1		12:00(60) 南		※ キッズ・ユース キックボクシング		13:00(60) CHISA		13
14	KRAVMAGA Level.1/2		13:10(50) 大窪 / MIYUKI		キックボクシング ビギナー		11:30(50) CHISA		キックボクシング ビギナー		キックボクシング Level.1		14:10(50) YOSHIKI		14
15	キックボクシング Level.4		14:10(50) YOSHIKI		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)		12:10(50) CHISA		13:10(50) CHISA		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)		15:10(50) YOSHIKI		15
16	CLOSE 16:30		CLOSE 16:30		CLOSE 16:30		CLOSE 16:30		CLOSE 16:30		CLOSE 16:30		CLOSE 16:30		16
17	※ キッズ・ユース キックボクシング		17:30(60) Ai		17:30(60) Ai		17:30(60) Ai		17:30(60) Ai		OPEN 18:30		OPEN 18:30		17
18	カボエイラ		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)		Mittina 18:50(30) 大窪		キックボクシング ビギナー		KRAVMAGA Level.1		Mittina 18:20(30) えび		キックボクシング ビギナー		18
19	19:00(60) 橋本		19:00(70) Ai		キックボクシング Level.1		19:00(50) CHISA		JET Level.1		19:00(50) えび		キックボクシング ビギナー		19
20	キックボクシング ビギナー		20:10(50) YOSHIKI		GSB 20:30(35)		19:30(50) MIYUKI		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)		20:00(70) Ai		20:00(50) 室矢		CLOSE 20:00
21	キックボクシング Level.2		21:10(50) YOSHIKI		※ GSB 20:30(35)		21:10(50) MIYUKI		JET Level.2/3		21:20(35) MIYUKI		キックボクシング Level.3		21
22	CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		22

休業日

デイタイム枠

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 ピギナー	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・アップバー、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 ピギナー	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」をピ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なうクラスです。
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最も最適です。
パワー YOGA	ヨガラグ または タオル	★★	★★★	ノーコンタクト	グループ	太陽礼拝を軸に呼吸と合わせながら高度強めのポーズを取っていきます。深い呼吸を繰り返し集中力を高めながらしっかりと有酸素運動をすることができます。汗を流す爽快感と集中して取り組んだ後の清々しさがあり、身心もリフレッシュする効果が得られます。
※ 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。
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。