

# 2021年3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
9	OPEN 10:30													
10	フラジリアン柔術		キックボクシング ビギナー		休業日		Mitting 10:30(40) CHISA		カボエイラ		キックボクシング ビギナー		OPEN 12:30	
11	10:40(70) 依谷		Easy Spar				キックボクシング ビギナー		11:00(60) 南		11:30(50) YOSHIKI			
12	MMA Flow		11:30(50) Ai				※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)		キックボクシング Level.1		キックボクシング Level.2			
13	KRAVMAGA ベージュ / アドバンス						12:40(70) CHISA		12:10(50) CHISA		キックボクシング Level.3			
14	キックボクシング Level.1										12:30(50) YOSHIKI			
15	キックボクシング Level.4		※ キックボクシング 女性専用						CLOSE 13:30  デイトタイム枠		12:30(60) CHISA		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)	
16	15:10(50) YOSHIKI		15:10(50) CHISA								13:50(70) CHISA			
17	CLOSE 16:30		※ キッズ・ユース キックボクシング						※ キッズ・ユース キックボクシング		キックボクシング Level.1		KRAVMAGA ベージュ	
18			17:30(60) CHISA						17:30(60) Ai		16:00(50) CHISA		16:00(50) MIYUKI	
19			カボエイラ		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)		キックボクシング Level.1		KRAVMAGA ベージュ		キックボクシング ピギナー		※ キックボクシング 女性専用	
20			19:00(60) 橋本		19:00(70) CHISA		19:00(50) えび		19:00(50) 大窪		19:00(50) Ai		19:10(50) えび	
21			キックボクシング ピギナー				※ GSB 女性専用護身術		KRAVMAGA アドバンス		MMA Flow		Martial Fight	
22			20:10(50) YOSHIKI				20:00(40) MIYUKI / えび		20:00(40) 大窪		20:00(40) 大窪 / MIYUKI		20:00(35) Ai	
			20:50(30) 大窪				フラジリアン柔術 テクニク		フラジリアン柔術 テクニク		ストレッチ(10) Ai		キックボクシング Level.1	
			21:10(50) YOSHIKI				フラジリアン柔術 スパーリング		フラジリアン柔術 スパーリング		21:20(40) 大窪 / MIYUKI		20:00(50) えび	
			CLOSE 22:00				CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 21:00		CLOSE 21:00	

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！
Easy Spar	グローブ	★	★★★★	ライトコンタクト !	2名一組	相手に当たらないように寸止めで、指定されたコンビネーションを交互に行います。距離感を回りながら行いますが、寸止めなので、初心者でもできます！慣れてきたころにオススメです！
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。
※キックボクシング 女性専用	グローブ	★★	★★★	ノーコンタクト	2名一組	「キックボクシング」の女性専用クラスです。
KRAVMAGA ベーシック	-	★	★★	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 - オレンジベルト対応)
KRAVMAGA アドバンス	-	★★	★★	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 - 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】	柔術着	★	★★★	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	柔術着	★	★★★	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	柔術着	★★★	★★★★	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くクラスです。
ブラジリアン柔術	柔術着	★★★	★★★★	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。
ストレッチ	ヨガマットまたは 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、身も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。