

2021年7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					休業日		OPEN 10:30		OPEN 10:30		OPEN 10:30					
10			キックボクシング ビギナー				Mitting 10:30(40) CHISA				キックボクシング ベーシック					
11	10:40(70) 依 谷		Easy Spar				キックボクシング ビギナー		カポエイラ ※7/11まで休講予定		キックボクシング アドバンス		ストレッチ			
12	MMA Flow		11:30(50) Ai				11:20(50) CHISA		Mitting		11:00(60) 南		11:30(50) YOSHIKI		11:30(40) Ai	
13	KRAVMAGA ①③⑤ベーシック ②④アドバンス 13:10(50) 大塚・MIYUKI						※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)		キックボクシング ビギナー		12:10(40) CHISA		CLOSE 12:30		※ キッズ・ユース キックボクシング	
14	キックボクシング ビギナー										12:40(70) CHISA				12:30(60) CHISA	
15	※ キックボクシング 女性専用														※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)	
16															キックボクシング ベーシック	
17															14:40(50) TOMA	
18															KRAVMAGA ①③⑤アドバンス ②④ベーシック 15:40(50) 大塚	
19	CLOSE 16:30												FMA フィリピン武術			
20			※ 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				16:40(60) MIYUKI			
21			17:30(60) CHISA						17:30(60) Ai		OPEN 18:30		ブラジリアン柔術 テクニク			
22													ブラジリアン柔術 スパーリング			
23													18:20(40) MIYUKI			
24													キックボクシング ビギナー			
25													Easy Spar			
26													YOGA			
27																
28																
29																
30																
31																
32																
33																
34																
35																
36																
37																
38																
39																
40																
41																
42																
43																
44																
45																
46																
47																
48																
49																
50																
51																
52																
53																
54																
55																
56																
57																
58																
59																
60																
61																
62																
63																
64																
65																
66																
67																
68																
69																
70																
71																
72																
73																
74																
75																
76																
77																
78																
79																
80																
81																
82																
83																
84																
85																
86																
87																
88																
89																
90																
91																
92																
93																
94																
95																
96																
97																
98																
99																
100																
101																
102																
103																
104																
105																
106																
107																
108																
109																
110																
111																
112																
113																
114																
115																
116																
117																
118																
119																
120																
121																
122																
123																
124																
125																
126																
127																
128																
129																
130																
131																
132																
133																
134																
135																
136																
137																
138																
139																
140																
141																
142																
143																
144																
145																
146																
147																
148																
149																
150																
151																
152																
153																
154																
155																
156																
157																
158																
159																
160																
161																
162																
163																
164																
165																
166																
167																
168																
169																
170																
171																
172																
173																
174																
175																
176																
177																
178																
179																
180																
181																
182																
183																
184																
185																
186																
187																
188																
189																
190																
191																
192																
193																
194																
195																
196																
197																
198																
199																
200																

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	相手に当て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。距離感を図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」の打撃を中心に行う初心者クラス。シャドーからパンチ・キック等の、打撃を中心にを基礎から行います。
キックボクシング ベーシック	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」の防御を中心に行う中級クラス。打撃とディフェンスを組み合わせて、実践的な練習が入ってきます。
キックボクシング アドバンス	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。選手向けです。
※ 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。打撃やディフェンスの基本から、セルフディフェンスまで、様々なシチュエーションを練習します。(JET KRAVMAGA イエロー～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」の応用クラス。ナイフディスタームやガンディスタームなど、高度なテクニックを練習します。(JET KRAVMAGA グリーン～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】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 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。
FMA フィリピン武術	-	★★★	★★	ライトコンタクト ！	2名一組・グループ	フィリピンの伝統武術（Filipino Martial Arts）。スティック等を使用して、対人練習を行います。アクションシーンにも用いられていることから、話題にもなっている武術です。
ストレッチ	-	★	★	ノーコンタクト	グループ	動かした身体をしっかりと伸ばしていきます。筋肉の回復を促します。
YOGA	ヨガマット または タオル	★★	★★★	ノーコンタクト	グループ	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。

