

# 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															9	
10		OPEN 10:30 フランシアン柔術		OPEN 10:30 キックボクシング ビギナー 10:30(50) Ai					OPEN 10:30 Mitting 10:30(40) CHISA			OPEN 10:30 カボエイラ ※7/11まで休講予定		OPEN 10:30 キックボクシング ベースック 10:30(50) YOSHIKI	10	
11		10:40(70) 俵谷		Easy Spar 11:30(50) Ai				キックボクシング ビギナー 11:20(50) CHISA			11:00(60) 南		ストレッチ 11:30(40) Ai	11		
12		MMA Flow 12:00(60) 俵谷							※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)			Mitting 12:10(40) CHISA		CLOSE 12:30	12	
13	JET KRAVMAGA ①③⑤ベースック ②④アドバンス 13:10(50) 大瀧・MIYUKI								キックボクシング ビギナー 12:40(70) CHISA			キックボクシング ベースック 14:40(50) TOMA		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)	13	
14		キックボクシング ビギナー 14:10(50) CHISA・TOMA											13:50(70) CHISA		14	
15	※ キックボクシング 女性専用 15:10(50) CHISA														15	
16		CLOSE 16:30													16	
17			※ キッズ・ユース キックボクシング 17:30(60) CHISA						※ キッズ・ユース キックボクシング 17:30(60) Ai						17	
18				カボエイラ ※7/11まで休講予定	※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)			KRAVMAGA JET 19:00(50) 大瀧	GSB ※ GSB 女性専用護身術 19:10(40) MIYUKI	FMA フリーピン武術 [ステッッキ] 19:00(50) MIYUKI		OPEN 18:30				18
19				19:00(60) 橋本	19:00(70) CHISA							キックボクシング ビギナー 19:00(50) 室矢		キックボクシング ビギナー 19:10(50) えび	19	
20				キックボクシング ベースック 20:10(50) YOSHIKI				KRAVMAGA JET 20:00(40) 大瀧・MIYUKI	キックボクシング ビギナー 20:00(50) えび	FMA フィリピン武術 [ライブ・キュー] 20:00(50) MIYUKI	キックボクシング ベースック 20:00(50) Ai	キックボクシング ビギナー 20:00(50) えび	Easy Spar 20:10(40) えび	YOGA 20:10(40) Ai		20
21		キックボクシング アドバンス 21:10(50) YOSHIKI						プラジリアン柔術 テクニック 20:50(40) スパーリング 21:30(30) 大瀧・MIYUKI	Easy Spar えび	プラジリアン柔術 テクニック 21:00(40) スパーリング 21:40(30) 大瀧・MIYUKI	Martial Fight ストレッチ(10) Ai	CLOSE 21:00	CLOSE 21:00			21
22				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！慣れてきたごとにオススメです！
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ミカルに行っています。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」の打撃を中心にを行う初心者クラス。シャドーからパンチ・キック等の、打撃を中心にな基礎から行います。
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 (※コントクト有)	「キックボクシング」の防御を中心にを行う中級クラス。打撃とディフェンスを組み合わせたり、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 (※コントクト有)	「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。ナイフディスマームやガンディスマームなど、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 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 (※コントクト有)	【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 (※コントクト有)	「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 (※コントクト有)	「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 (※コントクト有)	「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。
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）。ステイク等を使用して、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伸ばします。筋肉の回復を促します。
YOGA	ヨガラグ 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着けています。
FREE	-	-	-	-	-	自由に練習ができます。バ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。

