

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

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。

