

# 2021年8月 レッスンスケジュール

**【夏季休業】**  
8/15(日)-8/17(火)

	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		OPEN 10:30		休業日		OPEN 10:30		OPEN 10:30		OPEN 10:30				
10	ブラジリアン柔術		キックボクシング ビギナー				Mitting			キックボクシング ベーシック					
11	10:40(70) 依谷		10:30(50) Ai				Easy Spar			カボエイラ ※8/22まで休講予定		10:30(50) YOSHIKI			
12	MMA Flow		11:30(50) Ai							11:00(60) 南		キックボクシング アドバンス	ストレッチ		
13	12:00(60) 依谷									Mitting					OPEN 12:30
14	KRAVMAGA ①③⑤ベーシック ②④アドバンス 13:10(50) 大窪・MIYUKI									12:40(70) CHISA		キックボクシング ビギナー			※キッズ・ユース キックボクシング
15	キックボクシング ビギナー														12:30(60) CHISA
16	※女性専用 美BODY! トレーニング														※DIET GROUP CAMP (完全予約制)
17	15:10(50) CHISA														キックボクシング ベーシック
18															13:50(70) CHISA
19													14:40(50) TOMA		
20													KRAVMAGA ①③⑤アドバンス ②④ベーシック 15:40(50) 大窪		
21													FMA フィリピン武術		
22													16:40(60) MIYUKI		

デイトائم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。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」の打撃を中心に初級者クラス。シャドーからパンチ・キック等の、打撃を中心に基礎から行います。
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」の防御を中心に中級クラス。打撃とディフェンスを組み合わせた、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クを練習します。後半はテクニ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・ユースメンバー専用のクラスです。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。

