

2021年10月 **LESSONS SCHEDULE**

	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		<div>Happy Halloween</div> <div>OPEN 12:30</div>		9		
10	OPEN 10:30		OPEN 10:30				Mitting 10:30(40) CHISA				キックボクシング テクニク				10:30(50) YOSHIKI		10
11	フラジリアン柔術 10:40(70) 依谷		キックボクシング テクニク 10:30(50) Ai				キックボクシング ビギナー 11:20(50) CHISA		カボエイラ 11:00(60) 南		キックボクシング スパーリング 11:30(50) YOSHIKI				ストレッチ 11:30(40) Ai		11
12	MMA Flow 12:00(60) 依谷		POWER PUMP 11:30(30) Ai ストレッチ 11:30(20)				※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 12:40(70) CHISA		Mitting 12:10(40) CHISA		CLOSE 12:30				※ キッズ・ユース キックボクシング 12:30(60) CHISA		12
13	KRAVMAGA ①③⑤ベーシック ②④アドバンス 13:10(50) 大塚・MIYUKI								キックボクシング ビギナー 13:00(50) CHISA								13
14	キックボクシング ビギナー 14:10(50) TOMA														※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 13:50(70) CHISA		14
15	キックボクシング スパーリング 15:10(50) YOSHIKI		※ 女性専用 美BODY! トレーニン 15:10(50) CHISA								デイトタイム枠				KRAVMAGA ①③⑤アドバンス ②④ベーシック 15:30(50) 大塚		15
16															FMA フィリピン武術 16:30(70) MIYUKI		16
17	CLOSE 16:30		※ キッズ・ユース キックボクシング 17:30(60) Ai								※ キッズ・ユース キックボクシング 17:30(60) CHISA				OPEN 18:30		17
18	<div></div>		カボエイラ 19:00(60) 橋本				※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 19:00(70) CHISA		KRAVMAGA ベーシック 19:10(40) 大塚		GSB 女性専用護身術 19:10(40) MIYUKI				FMA フィリピン武術[スティック] 19:00(40) [ナイフ・素手] MIYUKI		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 テクニク 20:10(50) YOSHIKI			KRAVMAGA 武装解除 20:00(40) 大塚・MIYUKI		キックボクシング ビギナー 20:00(50) えび		19:40(40) MIYUKI		キックボクシング テクニク		※ キックボクシング 女性専用 20:00(50) えび		19				
キックボクシング スパーリング 21:10(50) YOSHIKI			ブラジリアン柔術 テクニク 20:50(40) スパーリング 21:30(30) 大塚・MIYUKI		Easy Spar 21:00(40) えび		20:30(40) スパーリング 21:10(30) MIYUKI		CLOSE 21:00		CLOSE 21:00		20				
CLOSE 22:00			CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00		CLOSE 21:00		CLOSE 21:00		21		
22															22		

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 テクニク	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た、実践的な練習が入ってきます。
キックボクシング スパーリング	グローブ・レガース・マウス ピース	★★★★★	★★★★	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。マススパーリングを中心に本格的なトレーニングを行います。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。ナイフディスマムやガンディスマムなど、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	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スパーリングを行います。
グラップリング (ノーギ)	-	★★★	★★★★	ライトコンタクト ！！	2名一組 (※コンタクト有)	「グラップリング (ノーギ)」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スパーリングを行います。
MMA Flow	オープンフィンガーグロー ブ	★★	★★★	ライトコンタクト ！	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。
POWER PUMP	グローブ	★	★★	ノーコンタクト	2名一組・グループ	筋トレやサーキットトレーニングを中心に、筋力UPや心肺機能の増強を目指すプログラムです。
※ DIET GROUP CAMP	-	-	-	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 フリースタイル	-	-	-	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。フリースタイルは、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。

Easy Spar

11:30(50)
AI

