

# 2021年10月 レッスンスケジュール

|    | 日<br>SUN   |   | 月<br>MON   |  | 火<br>THU                                    |   | 水<br>WED                                    |   | 木<br>THE                                  |                         | 金<br>FRI                                   |      | 土<br>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   |   |   |   |   | OPEN 10:30                                |                         | OPEN 10:30                                 |      | OPEN 10:30                    |      | 10 |
| 11 | フラジリアン柔術<br>10:40(70)<br>俵谷                              |   | キックボクシング<br>テクニック<br>10:30(50)<br>Ai                               |  | Mitting<br>10:30(40)<br>CHISA               |   | カボエイラ<br>11:00(60)<br>南                     |   | キックボクシング<br>テクニック<br>10:30(50)<br>YOSHIKI |                         | キックボクシング<br>スパーリング<br>11:30(50)<br>YOSHIKI |      | Happy Halloween<br>OPEN 12:30 | 11   |    |
| 12 | MMA Flow<br>12:00(60)<br>俵谷                              |   | POWER PUMP<br>11:30(30)<br>Ai                                      |  | キックボクシング<br>ビギナー<br>11:20(50)<br>CHISA      |   | Mitting<br>12:10(40)<br>CHISA               |   | ストレッチ<br>11:30(40)<br>Ai                  |                         | CLOSE 12:30                                |      |                               | 12   |    |
| 13 | KRAVMAGA<br>①③⑤アーバン<br>②④アドベンス<br>13:10(50)<br>大瀬・MIYUKI |   |  |  | ※ DIET<br>GROUP CAMP<br>(完全予約制)             |   | キックボクシング<br>ビギナー<br>12:40(70)<br>CHISA      |   | キックボクシング<br>ビギナー<br>13:00(50)<br>CHISA    |                         | ※ DIET<br>GROUP CAMP<br>(完全予約制)            |      | 12:30(60)<br>CHISA            | 13   |    |
| 14 | キックボクシング<br>ビギナー<br>14:10(50)<br>TOMA                    |   |  |  |   |   |   |   |   |                         | 13:50(70)<br>CHISA                         |      |                               | 14   |    |
| 15 | キックボクシング<br>スパーリング<br>15:10(50)<br>YOSHIKI               | ※ 女性専用<br>美BODY!トレーニン<br>15:10(50)<br>CHISA |  |  |   |   |   |   |   |                         |  |      |                               | 15   |    |
| 16 |  |   |  |  |   |   |   |   |   |                         |  |      |                               |      | 16 |
| 17 | CLOSE 16:30  |   | ※ キッズ・ユース<br>キックボクシング<br>17:30(60)<br>Ai                           |  |   |   | ※ キッズ・ユース<br>キックボクシング<br>17:30(60)<br>CHISA |   |   | OPEN 18:30              |  |      |                               |      | 17 |
| 18 | カボエイラ<br>19:00(60)<br>橋本                                 | ※ DIET<br>GROUP CAMP<br>(完全予約制)             |  | KRAVMAGA<br>①③⑤アーバン<br>②④アドベンス<br>19:00(50)<br>大瀬・MIYUKI | GSB ※ GSB<br>女性専用護身術<br>19:10(40)<br>MIYUKI | FMA<br>フィリピン武術<br>[ナイフ・素手]<br>19:00(40)<br>室矢 | キックボクシング<br>ビギナー<br>19:00(50)<br>室矢         | キックボクシング<br>ビギナー<br>19:40(40)<br>MIYUKI | Easy Spar<br>20:00(40)<br>えび              | YOGA<br>20:10(40)<br>Ai |  |      |                               |      | 18 |
| 19 | カボエイラ<br>19:00(70)<br>CHISA                              |   |  |  |   |   |   |   |   |                         | キックボクシング<br>ビギナー<br>19:10(50)<br>えび        |      |                               |      | 19 |
| 20 | キックボクシング<br>テクニック<br>20:10(50)<br>YOSHIKI                |   | KRAVMAGA<br>武装解除<br>20:00(40)<br>大瀬・MIYUKI                         |  | グラップリング(ノーキ)<br>テクニック<br>20:30(40)<br>室矢    |   | キックボクシング<br>テクニック<br>20:00(50)<br>えび        | ※ キックボクシング<br>女性専用<br>20:00(50)<br>えび   | Easy Spar<br>20:10(40)<br>えび              | YOGA<br>20:10(40)<br>Ai |  |      |                               | 20   |    |
| 21 | キックボクシング<br>スパーリング<br>21:10(50)<br>YOSHIKI               |   | プラジリアン柔術<br>テクニック<br>20:50(40)<br>スパーリング<br>21:30(30)<br>大瀬・MIYUKI |  |   |   |   |   | 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。距離感を図しながら行いますが、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<br>ピギナー      | 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、打撃を中心化して基礎から行います。   |
| キックボクシング<br>テクニク      | グローブ・レガース            | ★★★   | ★★★   | ライトコンタクト | 2名一組<br>(※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り、実践的な練習が入ってきます。   |
| キックボクシング<br>スパーリング    | グローブ・レガース・マウス<br>ビース | ★★★★★ | ★★★★  | コンタクト    | 2名一組<br>(※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<br>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<br>ベース       | -                    | ★★    | ★★    | 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<br>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 Self 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<br>(※コンタクト有) | 「ブラジリアン柔術」をピ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<br>(ノーギ)      | -                    | ★★★   | ★★★★  | ライトコンタクト | 2名一組<br>(※コンタクト有) | 「グラップリング（ノーギ）」をピ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最も適です。 |
| FMA<br>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。                            |
| POWER PUMP            | グローブ                 | ★     | ★★    | ノーコンタクト  | 2名一組・グループ         | 筋トレやサーフィ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<br>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<br>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きます。                          |
| 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。   |

