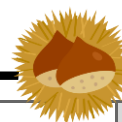






2021年11月

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																		
10	OPEN 10:30		OPEN 10:30		休業日		OPEN 10:30		OPEN 10:30		OPEN 10:30							
11	フラジリアン柔術		キックボクシング ベーシック (テクニク) 10:30(50) Ai				Mitting 10:30(40) CHISA				キックボクシング 選手クラス				キックボクシング ビギナー 10:30(50) Ai			
12	10:40(70) 依谷		POWER PUMP 11:30(30) 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		10:30(100) YOSHIKI				ストレッチ 11:30(40) Ai			
13	MMA Flow 12:00(60) 依谷		ストレッチ 12:00(20)						Mitting 12:10(40) CHISA		CLOSE 12:30				OPEN 12:30			
14	KRAVMAGA ①③⑤ベーシック ②④アドバンス 13:10(50) 大塚・MIYUKI						※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 12:40(70) CHISA		キックボクシング ビギナー 13:00(50) CHISA						※ キッズ・ユース キックボクシング 12:30(60) CHISA			
15	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			
16	キックボクシング 選手クラス		※ 女性専用 美BODY! ワークアウト 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	
17	15:10(100) YOSHIKI																FMA フィリピン武術 16:30(70) MIYUKI・TOMA	
18	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		フラジリアン柔術 テクニク 17:50(40) スパーリング 18:30(30) MIYUKI・TOMA	
19			カボエイラ		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 18:50(70) CHISA		KRAVMAGA ベーシック 19:00(50) 大塚		GSB 女性専用護身術 19:10(40) 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 ビギナー 19:10(50) TOMA					
20			キックボクシング 選手クラス		キックボクシング ビギナー 20:10(50) えび		KRAVMAGA 武装解除 20:00(40) 大塚		キックボクシング ビギナー 20:00(50) MIYUKI		FMA フィリピン武術 19:50(60) MIYUKI		キックボクシング ベーシック (テクニク) 20:00(50) 至矢		※ 女性専用 美BODY! ワークアウト 20:00(50) えび		YOGA 20:10(40) Ai	
21			20:10(100) YOSHIKI		※ 女性専用 美BODY! ワークアウト 21:10(50) えび		フラジリアン柔術 テクニク 20:50(40) スパーリング 21:30(30) 大塚・MIYUKI		グラップリング (ノーギ) テクニク 20:50(40) スパーリング 21:30(30) MIYUKI		CLOSE 21:00		CLOSE 21:00					
22			CLOSE 22:00				CLOSE 22:00		CLOSE 22:00									

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！
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リ、実践的な練習が入ってきます。
キックボクシング 選手クラス	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。マッスバーリングを中心に本格的なトレーニングを行います。選手を目指す方や、選手と同等のトレーニングをしたい方向け。
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 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。
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。
※ 女性専用 美BODY！ワークアウト	グローブ	★	★★★	ノーコンタクト	2名一組・グループ	女性でも気軽に参加できます！自重や軽い筋トレを中心に、引き締まった体を目指すためのトレーニングを行うクラスです。
※ 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。

Easy Spar

11:30(50)
Al

Easy Spar

21:00(40)
えび