

# 2022年4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
9								9
10	OPEN 10:30 ブラジリアン柔術 テクニック	OPEN 10:30 キックボクシング ベースック 10:30(50) Ai		OPEN 10:30 キックボクシング ビギナー 10:30(50) CHISA	OPEN 10:30 キックボクシング ビギナー 10:30(50) Ai	OPEN 10:30 キックボクシング ビギナー 10:30(50) Ai ストレッチ 11:20(20)		10
11	10:40(70) 俵 谷	Power Pump 11:30(30) Ai						11
12	グラップリング (ノーキ) テクニック	ストレッチ 12:00(20)Ai		CLOSE 12:30	CLOSE 12:30	CLOSE 12:30		12
13	KRAVMAGA ①③⑤ベースック ②④アドバンス 13:10(50) 大 嶺・MIYUKI	キックボクシング 選手クラス		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)			※ キッズ・ユース キックボクシング 12:30(60) CHISA	13
14	キックボクシング ビギナー 14:10(50) CHISA	13:00(100) YOSHIKI		13:30(70) CHISA	TTAILE		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 13:50(70) CHISA	14
15	※ 女性専用 美BODY ワークアウ 15:10(50) CHISA						KRAVMAGA ①③⑤アドバンス ②④ベースック 15:30(50) 大 嶺	15
16				OPEN 17:00	OPEN 17:00		FMA フィリピン武術	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) TOMA		16:30(70) TOMA	17
18		※ DIET GROUP CAMP (完全予約制)					ブラジリアン柔術 テクニック 17:50(40) スパークリング 18:30(30) MIYUKI・TOMA	18
19	カボエイラ 19:00(60) 橋 本	※ DIET GROUP CAMP (完全予約制) 18:50(70) CHISA	KRAVMAGA ベースック 19:00(50) 大 嶺		キックボクシング ビギナー 19:00(50) TOMA	OPEN 19:15	キックボクシング ビギナー 19:10(50) TOMA	19
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 20:20(50) CHISA	KRAVMAGA 武装解除 20:00(40) 大 嶺	グラップリング (ノー テクニック 20:00(50) MIYUKI	MMA 選手クラス 20:00(50) まご		キックボクシング ビギナー 19:30(50) 室 矢	YOGA 20:10(40) Ai
21		20:10(100) YOSHIKI	ブラジリアン柔術 テクニック 21:00(30) スパークリング 21:30(40) 大 嶺・MIYUKI	グラップリング (ノー テクニック 21:00(30) スパークリング 21:30(30) MIYUKI	キックボクシング 選手クラス 21:00(50) YOSHIKI	CLOSE 21:45	CLOSE 21:00	21
22		CLOSE 22:00		CLOSE 22:00	CLOSE 22:00			22

休業日

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、打撃を中心化します。
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たり、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。アマチュア戦出場をめざし、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。
MMA 選手クラス	適宜、案内します	★★★★★	★★★★★	コンタクト !!!!	2名一組・グループ (※コンタクト有)	総合格闘技（MMA）のトレーニングクラスです。アマチュア戦出場をめざし、キック・ボクシング等の立ち技経験者、柔道・レスリングの投げ技・グラウンド者、柔術等の寝技経験者のみ参加できます。
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 Sefe Base : GSB は、女性のための護身術専門クラス。クラヴマガや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 (ノーキ)	-	★★★	★★★★★	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（ノーキ）」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。
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 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）。ステイック等を使用して、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着けていきます。
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。