

2022年11月 レッスンスケジュール

| TIME | 日 SUN | 月 MON | 火 THU | 水 WED | 木 THE | 金 FRI | 土 SAT | TIME |
|------|---|--|--|---|---|---|---|--|
| | マット OPEN 10:30 ブラジリアン柔術 テクニック 10:40(70) 俵谷 | マット OPEN 10:30 キックボクシング ベーシック 10:30(50) Ai Power Pump 11:30(30) Ai | マット OPEN 10:30 キックボクシング ベーシック 10:30(50) CHISA | マット OPEN 10:30 キックボクシング ベーシック 10:30(50) Ai | マット OPEN 10:30 CLOSE 12:00 CLOSE 12:30 ※ DIET GROUP CAMP 13:00(70) CHISA | マット OPEN 10:30 CLOSE 12:00 CLOSE 12:30 ※ DIET GROUP CAMP 13:00(70) CHISA | マット OPEN 10:30 CLOSE 12:00 CLOSE 12:30 ※ DIET GROUP CAMP 13:00(70) CHISA | マット OPEN 10:30 CLOSE 12:00 CLOSE 12:30 OPEN 12:30 ※ キッズ・ユース 12:30(60) CHISA |
| 10 | | | | | | | | 10 |
| 11 | | | | | | | | 11 |
| 12 | グラップリング テクニック 12:00(70) 俵谷 | キックボクシング ベギナー 12:10(50) Ai | | | CLOSE 12:00 | CLOSE 12:00 | OPEN 12:30 ※ キッズ・ユース 12:30(60) CHISA | 12 |
| 13 | クラヴマガ 13:10(50) 大塙 | | | ※ DIET GROUP CAMP 13:00(70) CHISA | | | | 13 |
| 14 | キックボクシング ベギナー 14:10(50) CHISA | | デイタイムメンバーは 赤枠内のみ 利用できます | | | | | 14 |
| 15 | | ※ 女性専用 美BODY!ワークアウト 15:10(50) CHISA | | | | | | 15 |
| 16 | CLOSE 16:30 | | | OPEN 17:00 | OPEN 17:00 | OPEN 18:30 | | 16 |
| 17 | | ※ キッズ・ユース 17:30(60) Ai | | | ※ キッズ・ユース 17:30(60) TOMA | | クラヴマガ 18:30(50) 大塙 / MIYUKI | 17 |
| 18 | カポエイラ 19:00(60) 橋本 | ※ DIET GROUP CAMP 18:50(70) CHISA | クラヴマガ 19:00(50) 大塙 | キックボクシング ベギナー 19:00(50) MIYUKI | キックボクシング ベーシック 19:00(50) TOMA | クラヴマガ 18:30(50) 大塙 / MIYUKI | キックボクシング ベギナー 19:30(50) 室矢 | 18 |
| 19 | キックボクシング ベギナー 20:10(50) 室矢 | | クラヴマガ 20:00(40) 大塙 | グラップリング テクニック 20:00(50) MIYUKI | MMA 20:00(50) まご | キックボクシング ベーシック 20:30(50) 室矢 | キックボクシング ベギナー 19:00(50) CHISA | 19 |
| 20 | キックボクシング ベーシック 21:10(50) 室矢 | | ブラジリアン柔術 テクニック 21:00(30) MIYUKI | グラップリング テクニック 21:00(30) | MMA 20:00(50) まご | ブラジリアン柔術 テクニック 20:30(30) | CLOSE 20:00 | 20 |
| 21 | | | ブラジリアン柔術 スパーリング 21:30(40) MIYUKI | グラップリング スパーリング 21:30(40) TOMA | グラップリング スパーリング 21:30(40) TOMA | ブラジリアン柔術 スパーリング 19:10(40) 大塙 / MIYUKI | CLOSE 22:00 | 21 |
| 22 | CLOSE 22:00 | | | CLOSE 22:10 | CLOSE 22:10 | CLOSE 22:00 | | 22 |

定
休
日

| クラス | 参加制限 | 必要資材 | 難易度 | 燃焼度 | コンタクト | トレーニング形式 | クラス内容 |
|------------------------|-------------------|-----------------------|------------------------|-----|------------------|--------------------|--|
| キックボクシング ビギナー | | グローブ | ★ 初心者OK | | Limited contact | 主に 2人1組 | [Kick Boxing -Beginner's Class] キックボクシングの基礎から、打撃のミット打ちを中心に練習を行います。 基礎体力作りを行う筋トレや、的確にミットを打つ練習を多く盛り込んでいるので、初心者でも安心して参加できるクラスです。 |
| キックボクシング ベーシック | | グローブ・レガース (マウスピース) | ★★★ 慣れてきた方 ～選手向け | | Lite Contact | 主に 2人1組 | [Kick Boxing -Basic Class] キックボクシングの打撃に加え、防御練習を含めたコンビネーション等のトレーニングを行います。 アマチュア戦に向けた練習や、本格的なキックボクシングの練習ができるクラスです。 |
| クラヴマガ | | | ★ 初心者OK | | Lite contact | グループ or 2人1組 | [Krav Maga Class] 護身術「クラヴマガ」の基礎クラス。イスラエル軍発祥の発祥のクラヴマガは、体力や精神力を鍛え、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で練習します。（ JET KRAVMAGA イエロー～オレンジベルト対応） |
| クラヴマガ 武装解除 | | | ★★★ 慣れてきた方 | | Lite contact | グループ or 2人1組 | [Krav Maga -Dis Arm Class] 護身術「クラヴマガ」の中でも、武装解除に特化したクラス。 ナイフ・スティック・ハンドガン等で武装した襲撃者への対応を中心で練習します。 |
| ブラジリアン柔術 | | 柔術着 | ★ 初心者OK | | Lite Contact | 2人1組 | [BJJ / Brazilian Jiu-Jitsu Class] 「ブラジリアン柔術」は、ブラジル発祥の柔術着を着て行う、寝技を主体とする競技です。 前半は、基本を中心にテクニックの練習を行います。後半はスパーリングを行います。 |
| グラップリング | | | ★ 初心者OK | | Lite Contact | 2人1組 | [Grappling / No-Gi Class] 「グラップリング」「ノーギ」とも呼ばれ、ブラジリアン柔術同様、寝技を主体とする競技ですが、柔術着を着る必要はありません。 前半は、基本を中心にテクニックの練習を行います。後半はスパーリングを行います。 |
| MMA ビギナー | 都度、ご案内します | | ★★ 初心者OK | | Lite contact | 2人1組 | [MMA / Mixed Martial Arts -Beginner's Class] 「MMA」は「総合格闘技」と呼ばれ、打撃などの立技からテイクダウン、寝技といった、格闘技の様々な技術が用いられる競技です。 初心者でもわかりやすく、テーマを決めた練習を行います。 |
| MMA | 都度、ご案内します | 慣れてきた方 ～選手向け | ★★★★ ～選手向け | | Lite Contact | 2人1組 | [MMA / Mixed Martial Arts Class] 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、柔道・レスリングの投げ技、グラウンド・柔術等の寝技の習熟度が上がって方向けにトレーニングを行います。 |
| カポエイラ | | | ★★ 初心者～ 慣れてきた方 | | Limited contact | グループ or 2人1組 | [Capoeira Class] 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 | | | ★★ 初心者～ 慣れてきた方 | | Limited contact | 主に 2人1組 | [FMA / Filipino Martial Arts Class] フィリピンの伝統武術「FMA」はスティックやナイフ等を使用した攻防を対人練習で行います。 アクションシーンにも用いられていることから、近年、とても話題にもなっている武術です。 |
| Power Pump | | | ★ 初心者OK | | Non contact — | 主にグループ | [Power Pump Class] 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。 身体を引き締めたい方や、筋トレの方法がわからないといった方でも、しっかり取り組めます。 |
| ※ 女性専用 美BODY!ワークアウト | 女性のみ | | ★ 初心者OK | | Non contact — | 主にグループ | [Workout only for Women Class] 女性専用クラスです。筋トレに自信のない方でも気軽に参加できます。 自重や軽い負荷の筋トレを中心に、しっかりとインナーマッスルを鍛え、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 | DGCメンバーのみ | グローブ | ★ 初心者OK | | Non contact — | 主にグループ | [DGC / Diet Group Camp Class] DGCメンバー専用クラスです。 ダイエットに特化したクラスで、食事管理とともに目指す身体をサポートする「ダイエットプログラム」です。 |
| ※ キッズ・ユース | キッズ・ユース メンバーのみ | 子供用 グローブ・レガース | — | — | Lite contact | グループ or 2人1組 | [Kids and Youth Class] キッズ・ユースメンバー専用クラスです。主に「キックボクシング」のトレーニングを中心に、筋トレや瞬発力を上げる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。 |

| ご利用目的 | おすすめクラス 4選 | | | | おすすめポイント |
|--|-------------------|----------------------|------------------|----------------------|---|
| 怪我のリスクを最小限に運動がしたい 女性や運動経験がなくても参加したい | Power Pump | 女性専用 美BODY!ワークアウト | キックボクシング ビギナー | カポエイラ | ARMS GYMでは、基本的に衝撃の大きいフルコンタクトのクラスは用意していません。とはいっても、格闘技はコンタクトスポーツですので、打ち合ったり組み合ったりすることのない「Limited contact」または、全くコンタクトのない筋トレ等の「Non contact」のクラスを選びましょう。 |
| ティクダウン(倒される行為)がない | キックボクシング ビギナー | キックボクシング ベーシック | Power Pump | 女性専用 美BODY!ワークアウト | 全くコンタクトのない「Non contact」のプログラムは、倒される心配はありません。また、「キックボクシング」クラスは立技ですので、相手にティクダウンされるといったテクニックはありません。 |
| 痩せたい・脂肪燃焼したい | キックボクシング ビギナー | カポエイラ | ブラジリアン柔術 | グラップリング | 常にミットに打ち込む「キックボクシング」や、足腰の大きな筋肉をダイナミックに動かす「カポエイラ」は、脂肪燃焼効果が大きいクラスです。 また、寝技の特にスパーリングは短時間に立ったり座ったりを繰り返すので、慣れてきた方は短時間で多くのカロリー消費が見込めます。 |
| 護身術として実用的な技術を身につけたい | クラヴマガ | クラヴマガ 武装解除 | グラップリング | MMA ビギナー | 実用性を求めて習う方が多いのが「クラヴマガ」クラスです。護身術として、広く知られるイスラエルの軍式格闘術はシンプルで、身を守るために技術に特化しています。 また、道着を着ない寝技の「グラップリング」、立技から寝技全般を網羅する「MMA」も、身を守るテクニックとしては実用的といえます。 |
| 映画ながらのかっこいい技術を 身につけたい | クラヴマガ 武装解除 | FMA | グラップリング | カポエイラ | 映画の格闘シーンで登場するようなテクニックで、ステイック・ナイフファイトから素早い拘束術は「FMA」、ナイフやハンドガンの解除から軍隊格闘から拘束術に関しては「クラヴマガ武装解除」、絞技やサブミッションは「グラップリング」、華麗な身のこなしと美しいキックなら「カポエイラ」。どれも非常にかっこいい技術を習得できます。 |
| サブミッションを習いたい | FMA | グラップリング | ブラジリアン柔術 | クラヴマガ | サブミッション（極め技）は、絞技や関節技等、相手の体を固定し続ける状態のことを指し、高度なテクニックともいえます。自身の身体だけではなくステイック等を使って拘束する「FMA」、そもそも極めに行く競技の「グラップリング」「ブラジリアン柔術」、相手を固定してディフェンスを行う「クラヴマガ」でサブミッションが習えます。 |
| アマチュア戦出場を目指したい | キックボクシング ベーシック | ブラジリアン柔術 | MMA | ※ キッズ・ユース | 最初はダイエットやフィットネス目的で始めた格闘技でも、長くトレーニングを積み重ねると、実力を試したくなる方も少なくないです。そういうアマチュア戦の出場選手をサポートするプログラムもあります。（出場経歴）キックボクシング：KAMINAEIMON / ブラジリアン柔術：BJJF-SJJF / MMA：アマチュアパンクラス 等 |