

2017年12月 レッスンスケジュール

	中央								手稲			
	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THE	金 FRI	土 SAT		火 TUE	水 WED	木 THE	
9		デイトタイム枠 ※スタンダード会員の						9				9
10					Mitting 50 10:00(50) 齋 藤		Basic Mitt 10:00(30) 中 村	10	Basic Mitt 10:00(30) 齋 藤			10
11					Martial Fight 35 11:00(35) 齋 藤		10:40(35) 中 村	11	10:40(35) 齋 藤			11
12							Power Pump 30 11:30(30) 中 村	12				12
13	KRAVMAGA Level.1 ①・③ 13:00(50) 川 添			KRAVMAGA Level.1 ②・④ 13:00(50) 齋 藤				13				13
14	KRAVMAGA Level.2 ①・③ 14:00(50) 川 添			Basic Mitt 14:00(30) 齋 藤				14				14
15				Martial Fight 35 14:40(35) 齋 藤				15				15
16								16				16
17								17	COMBAT YOUTH			17
18							KRAVMAGA Level.1 18:00(50) 川 添	18	17:30(60) 齋藤 / 中村			18
19		カボエイラ 初級 19:00(50) 橋 本	NEW ※武装解除 19:00(50) 川 添	KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 齋 藤	Basic Mitt 19:00(30) 中 村	KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 川 添	キックボクシング 初級 19:00(50) 川 添	19	KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 大 窪	KRAVMAGA Level.3 19:00(50) 大 窪	KRAVMAGA Level.2 19:00(50) 川 添	19
20		Basic Mitt 20:00(30) 中 村	KRAVMAGA Level.1 20:00(50) 川 添	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 齋 藤	Mitting 50 19:40(50) 中 村	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 川 添		20	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 大 窪	KRAVMAGA ※武装解除 20:00(50) 大 窪	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川 添	20
21		20:40(50) 中 村	キックボクシング 初級 21:00(50) 川 添	Basic Mitt 21:00(30) 齋 藤	NEW 20:40(50) 中 村	KRAVMAGA Level.3 21:00(50) 川 添		21				21
22		Power Pump 30 21:40(30) 中 村		Martial Fight 35 21:40(35) 齋 藤				22				22

プログラム		強度	難易度	内容
エクササイズ	Basic Mitt ベーシック・ミット	★★	☆	ステップワークや構え方、打撃の打ち方など基礎から練習します。
	Easy Spar イージー・スパー	★★★	☆☆	当てないスパーリングなので、女性でも気軽にできます。ラウンド制で、ほんのちよっただけ本格的なボクシングを安全に楽しめます。
	Mitting ミッティング	★★★★	☆	2人1組で行うミット打ちプログラム。様々な打撃を組み合わせたコンビネーションで、たくさんミット打ちができる人気プログラムです。
	Martial Fight マーシャル・ファイト	★★★★★	☆☆☆	高燃焼・キックボクシングエクササイズ。様々な格闘技の動きを、音楽に合わせてリズムカルに打っていきます。
	KARATE ART カラテ・アート	★★	☆☆	空手の「型」に特化したプログラムです。初歩的な構え方から始めるので初心者でも安心して受講できます。
護身術・クラヴマガ	KRAVMAGA Level.1	★～★★★	☆	護身術・クラヴマガの基礎クラス。（イエローベルト対応）
	KRAVMAGA Level.2	★～★★★	☆☆	護身術・クラヴマガの中級クラス。（オレンジベルト対応）
	KRAVMAGA Level.3	★～★★★	☆☆☆	護身術・クラヴマガの上級クラス。（グリーンベルト対応）
	KRAVMAGA 武装解除 ※	★★	☆☆☆☆☆	キャバリエやアームロックなど逮捕術と、ライトスパー等上級者向けテクニックを学ぶクラスです。 ※ベルト所持者のみ参加できます。
子供	COMBAT YOUTH ※	----	----	子供向けの護身術クラス。 ※別途登録手続きが必要です。
トレーニング	Power Pump	★★★	☆	無酸素運動を中心とした筋トレプログラム。しっかり筋力をつけることで、あらゆる格闘技も上達します。筋力に自信のない方でも安心して参加できます。
格闘技	カボエイラ 初級	★★	☆☆	ブラジル発祥の伝統的な格闘技カボエイラ。まるで踊るかのように攻撃を避けあう、美しくユニークな格闘技です。運動量も多いのでダイエット効果も抜群です。
	キックボクシング 初級	★★～★★★	☆☆	シャドーからミット打ちまで、キックボクシングを基礎から学ぶクラスです。

① … 1週目

② … 2週目

③ … 3週目

④ … 4週目

NEW … 新しいプログラムです。

🍀 … 初心者におすすめのプログラムです。

❗ … 時間等変更になっているプログラムです。