

2018年2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) MIYUKI		Basic Mitt 10:00(30) CHISA	10	Basic Mitt 10:00(30) MIYUKI			10
11					Martial Fight 35 11:00(35) MIYUKI		Mitting 35 10:40(35) CHISA	11	Mitting 50 10:40(35) MIYUKI			11
12							Power Pump 30 11:30(30) CHISA	12				12
13	KRAVMAGA Level.1 ①・③ 13:00(50) 川 添			KRAVMAGA Level.1 13:00(50) MIYUKI				13	デイトタイム枠 ※スタンダード会員の 方も受講できます。			13
14	KRAVMAGA Level.2 ①・③ 14:00(50) 川 添			Basic Mitt 14:00(30) MIYUKI				14				14
15	NEW MMA (初級) 15:00(50) ヨシキ			Martial Fight 35 14:40(35) MIYUKI				15				15
16								16				16
17								17				17
18							KRAVMAGA Level.1 18:00(50) 川 添	18	COMBAT YOUTH 17:30(60) MIYUKI / CHISA			18
19		カポエイラ (初級) 19:00(50) 橋 本	KRAVMAGA 武装解除 (初級) 19:00(50) 川 添	KRAVMAGA Level.1 19:00(50) MIYUKI / 梅原	Basic Mitt 19:00(30) CHISA	KRAVMAGA Level.1 ①・③ 19:00(50) 川 添	KRAVMAGA Level.2 ②・④ 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) CHISA	KRAVMAGA Level.1 20:00(50) 川 添	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) MIYUKI	Mitting 50 19:40(50) CHISA	KRAVMAGA Level.2 ①・③ 20:00(50) 川 添	KRAVMAGA Level.3 ②・④ 20:00(50) 川 添	20	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 大 窪	KRAVMAGA ※武装解除 (上級) 20:00(50) 大 窪	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川 添	20
21		Easy Spar 50 20:40(50) CHISA	キックボクシング (初級) 21:00(50) 川 添	Basic Mitt 21:00(30) MIYUKI	KARATE ART 20:40(50) CHISA			21				21
22		Power Pump 30 21:40(30) CHISA		Martial Fight 35 21:40(35) MIYUKI				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、ほんのちょっと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 (初級)	★★	☆☆	レベル1～2のナイフの脅威に対する解除から、初歩的なガンディスーム等を行います。 初心者でも大丈夫です！
	KRAVMAGA 武装解除 (上級) ※	★★	☆☆☆☆	上級者向けの武装解除クラス。 ※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。
他	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	カポエイラ (初級)	★★ ～ ★★★★	☆☆	ブラジル発祥の伝統的な格闘技カポエイラ。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。体力に自信のない方や、女性でも気軽にできます。
	NEW MMA (初級)	★★ ～ ★★★★	☆☆	初心者向け。受け身やタミット打ち、タックル、タックル切り、寝技等、総合格闘技の基礎を練習します。女性でも気軽にできます。

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。