

2017年11月 トレーニングスケジュール

	中央								手稲		
	日 SUN	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THE	金 FRI	土 SAT		火 TUE	木 THE	
9											9
10					Mitting 50 10:00(50) 齋藤		Basic Mitt 10:00(30) 齋藤				10
11					Martial Fight 35 11:00(35) 齋藤		10:40(35) 齋藤 Power Pump 30 11:30(30) 齋藤				11
12											12
13	KRAVMAGA Level.1 ①・③ 13:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.2 ②・④ 13:00(50) 川添		Basic Mitt 13:00(30) 齋藤							13
14	KRAVMAGA Level.3 14:00(50) 川添			13:40(35) 齋藤 Martial Fight 35 14:30(35) 齋藤							14
15							Basic Mitt 15:20(30) 中村				15
16							Mitting 50 16:00(50) 中村				16
17							空手-KATA-初級 17:00(50) 大窪		KRAVMAGA YOUTH		17
18							KRAVMAGA Level.1 18:00(50) 大窪		17:30(60) 齋藤		18
19		カボエイラ 初級 19:00(50) 橋本	KRAVMAGA ※エキスパート 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		KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 大窪	KRAVMAGA Level.2 19:00(50) 川添		19
20		Basic Mitt 20:00(30) 中村	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川添	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 齋藤	19:40(50) 中村	KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 川添		KRAVMAGA Level.2 20:00(50) 大窪	KRAVMAGA Level.3 20:00(50) 川添		20
21		Easy Spar 50 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	Power Pump 30 20:40(30) 中村	KRAVMAGA Level.3 21:00(50) 川添					21
22		Power Pump 30 21:40(30) 中村		Martial Fight 35 21:40(35) 齋藤							22

	プログラム	強度	難易度	内容
キックボクササイズ	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。
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 エキスパート ※	★★	☆☆☆☆	キャパ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。
	KRAVMAGA 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・武術	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。
	空手-KATA- 初級	★★ ~ ★★★★	☆☆	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。

① … 1週目

② … 2週目

③ … 3週目

④ … 4週目

… 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。