

2018年1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										
10					Mitting 50 10:00(50) 齋藤		Basic Mitt 10:00(30) 中村	Basic Mitt 10:00(30) 齋藤		
11					Martial Fight 35 11:00(35) 齋藤		Mitting 35 10:40(35) 中村	Mitting 50 10:40(35) 齋藤		
12										
13	KRAVMAGA Level.1 ①・③ 13:00(50) 川添			KRAVMAGA Level.1 ②・④ 13:00(50) 齋藤						
14	KRAVMAGA Level.2 ①・③ 14:00(50) 川添			Basic Mitt 14:00(30) 齋藤						
15				Martial Fight 35 14:40(35) 齋藤						
16										
17										
18							KRAVMAGA Level.1 18:00(50) 川添			
19	カボエイラ 初級 19:00(50) 橋本	KRAVMAGA ※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	KRAVMAGA Level.1 19:00(50) 大窪	KRAVMAGA Level.3 19:00(50) 大窪	KRAVMAGA Level.2 19:00(50) 川添	
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		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	
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	KARATE ART 20:40(50) 中村	KRAVMAGA Level.3 21:00(50) 川添					
22	Power Pump 30 21:40(30) 中村		Martial Fight 35 21:40(35) 齋藤							

デイトタイム枠  
※スタンダード会員の

デイトタイム枠  
※スタンダード会員の  
方も受講できます。

	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)
子供	KRAVMAGA 武装解除 ※	★★	☆☆☆☆	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。
	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

... 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。