



5月 LESSON

★3(水)4(木)5(金)は祝日の為レッスンは休講です。また、スタッフの常駐は14~19時の短縮となります。

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00			フリースペース		フリースペース		
10:00			モーニングキック フリークラス(和田) 10:00~12:00		モーニングキック フリークラス(和田) 10:00~12:00		
11:00		フリースペース		フリースペース			
12:00						フリースペース	
13:00	フリースペース				フリースペース		
14:00		キックボクシング [和田] 14:00~15:00	フリースペース	キックボクシング [和田] 14:00~15:00	キックボクシング [和田] 14:00~15:00		
15:00						ヒートサイズ [小森] 15:00~15:45	
16:00		フリースペース				ヨガ [Kumiko] 16:00~16:45	終日 STAFF FREE
17:00			キッスクラス [小森&和田] 17:00~17:45	フリースペース	フリースペース	キックボクシング [ジャイロ] 17:00~18:30	
18:00	キックボクシング ビギナークラス[ジャイロ] 18:00~19:00	キックボクシング ビギナークラス[祖根] 18:00~19:00	フットキャンプ [ケイティー] 18:00~18:45				
19:00	キックボクシング テクニククラス[ジャイロ] 19:00~20:00	キックボクシング テクニククラス[祖根] 19:00~20:00	キックボクシング ビギナークラス[祖根] 19:00~20:00	キックボクシング ビギナークラス[祖根] 19:00~20:00	VIPR&TRX [西川] 19:10~19:50	柔術&グラッパリング [山脇] ビギナー 19:00~20:00	
20:00	フットキャンプ [ケイティー] 20:15~21:00	MMA[祖根] ビギナー 20:10~21:10	柔術&グラッパリング [山脇] ビギナー 20:00~21:00	キックボクシング テクニククラス[祖根] 20:00~21:00	キックボクシング テクニククラス[祖根] 20:00~21:00	スパリング 20:00~21:00	
21:00	フリーグラッパリング 21:00~22:00	アドバンス 21:10~22:00	スパリング 21:00~22:00	フリーグラッパリング 21:00~22:00	MMA[祖根] アドバンス 21:10~22:30		
22:00	フリースペース	フリースペース	フリースペース	フリースペース		STAFF FREE 21:00	
23:00	STAFF FREE 23:00						

レッスン説明

キックボクシング
 ハイスピード格闘技！
 初めての方でもインストラクターが優しく教えてくれるので大丈夫。女性は特にキックで腰回りを使うのでくびれが出ます！

VIPR&TRX
 TRXとVIPRを使って、短いレッスンの中で、全身を動かしてトレーニングしていきます。初心者の方でもお気軽にご参加出来ます。

柔術&グラッパリング
 寝技を中心とした組技系格闘技！
 力に頼らない体の使い方を学ぶことで、自分より体格の大きい相手にも負けず技術を身に付けられます！

MMA(総合格闘技)
 打撃、投げ技、関節極めの全ての格闘技。普段使わない筋肉を使える全身運動！

ヒートサイズ
 音楽に合わせて、格闘技の動きを楽しみながら、心肺機能の向上や脂肪燃焼を高めていくレッスンです。

ヨガ
 ダイエット効果、身体の歪みの修正、ネトックス効果、ストレス解消&リラックスなど女性の悩みに効果抜群！内面から美しくなれるレッスンです。

キッスクラス
 5歳~12歳までを対象に挨拶、礼儀を教えマット運動で身体能力を高めその後キックボクシングの基本を教えていきます。