

# 2月 LESSON

★11(土)は祝日の為  
 レッスンが休講となります。  
 ★18(土)のヨガは休講です

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
9:00			フリースペース <b>NEW</b> モーニングキック フリークラス(和田) 10:00~12:00		フリースペース <b>NEW</b> モーニングキック フリークラス(和田) 10:00~12:00		
10:00		フリースペース		フリースペース			
11:00						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						
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 初級クラス[ジャイロ] 18:00~19:00	キックボクシング 初級クラス[和田] 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 中級クラス[ジャイロ] 19:00~20:00	キックボクシング 中級クラス[和田] 19:00~20:00	キックボクシング 初級クラス[祖根] 19:00~20:00	キックボクシング 初級クラス[和田] 19:00~20:00	VIPR&TRX [西川] 19:10~19:50	柔術&グラッpling [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pling [山脇] ビギナー 20:00~21:00	キックボクシング 中級クラス[祖根] 20:00~21:00	キックボクシング 上級クラス[祖根] 20:00~21:00	スパリング 20:00~21:00	
21:00	フリーグラッpling 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pling 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！  
 水曜日は女性のみ参加出来ます。

**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pling**  
 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、  
 テトックス効果、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ください。