

# T-KIX GYM クラススケジュール

	月	火	水	木	金	土
11:00						
12:00	<div style="font-size: 4em; font-weight: bold; margin-bottom: 10px;">CLOSE</div> <div style="font-size: 1.5em;">パーソナルレッスン 貸しスペース</div>					ジュニア初級 11:30~12:20 鈴木/松下 /勝野 体験可
13:00						ジュニア中級 13:00~13:50 松下/勝野
14:00						
15:00						
16:00	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習	プロ練習	
17:00						
18:00			ジュニア初級 18:00~18:50 松下/勝野			リズムキック 18:30~19:00 松下 体験可
19:00			ジュニア中級 19:00~19:50 松下/木野	古式ムエタイ 19:00~19:30 鈴木 体験可	キック基礎 19:20~19:50 木野/勝野 体験可	キック基礎 19:10~19:40 高田 体験可
20:00	マンツーマイト 体験可 19:30~20:00 松下/原/勝野	マンツーマイト 体験可 19:30~20:00 松下/木野/原		リズムキック 19:40~20:10 木野/勝野 体験可	マンツーマイト 20:00~20:40 木野/原/勝野 体験可	実戦テクニック 19:50~20:20 高田
21:00	女子力UP 20:10~20:40 松下 体験可	リズムキック 体験可 20:10~20:40 松下	マンツーマイト 20:00~20:40 木野・原・松下 体験可	キック基礎 20:20~20:50 木野/勝野 体験可	選手強化 & 出稽古 21:00~22:00 松下/木野	実戦テクニック 20:50~21:20 木野
22:00	実戦テクニック 20:50~21:20 松下	選手強化 20:50~22:00 松下	キック基礎 20:50~21:30 木野 体験可	スパルタンキック 20:50~21:20 松下 体験可	寝技 & 柔術 21:00~22:30 長濱 体験可	マスパー初級 20:30~21:00 松下
23:00	マスパー初級 21:30~22:00 勝野		マスパー初級 21:30~22:00 木野			マスパー初級 21:30~22:00 勝野

体験可…無料体験ができるクラスです。

## クラス概要

- マンツーマイト…トレーナーがミットを持ち個別指導をします。ミット打ちの準備ができれば、自主的に空いているトレーナーに気軽に声をかけ練習してください。
  - キック基礎…構えステップ、パンチ、キックなど基本の攻撃・防御テクニックを学びます。たくさんの技術がありますので毎回参加することをお勧めします。
  - 実戦テクニック…実戦練習での基本技術から高度なテクニックまで練習します。初心者から上級者まで楽しく参加できます。
  - マスパー初級…一般会員様限定のマスパーリング練習のクラスです。スパルタン初級者の方も参加できます。
  - 選手強化…選手のためのクラスです。スパルタンやテクニックなど試合に出場できるよう練習します。※選手・上級者限定
  - リズムキック…音楽に合わせて、楽しくストレス発散・運動不足解消をします。汗をたくさんかきたい方にお勧めです。
  - 女子力UP…女子力がアップするように、しなやかで美しいボディを目指してトレーニングをします。
  - スパルタンキック…サーキットトレーニングやキックボクシング練習で心肺・筋力効果の向上とストレス発散をします。身体をたくさん動かしたい方にお勧めです。
  - ジュニア…幼稚園年長〜小学生のためのキックボクシングクラスです。基礎的なキックボクシングの動きを学び、楽しみながら運動能力を高めます。
  - ジュニア強化…試合出場のための練習です。心技体厳しい練習となります。※この時間帯は父兄・一般見学は不可。
  - 寝技…打撃は一切なく、関節技や絞め技など、グラップリングと呼ばれるグラウンドテクニックを習います。
  - 柔術…ブラジリアン柔術を習います。試合出場や、昇段試験などを目指します。道着が必要です。
  - 古式ムエタイ…ムエタイのルーツである古式ムエタイ(ムエボラン)を習います。アクロバティックでエンターテインメントな格闘技です。
- クラスがない時間帯は基本的に自主練となります。トレーナーはいますので、ミット練習や指導の際はお気軽にお声掛けください。