

T-KIX GYM クラススケジュール

	月	火	水	木	金	土	
11:00	<div style="font-size: 48px; font-weight: bold;">CLOSE</div> <div style="font-size: 24px; font-weight: bold;">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 松下・勝野 体験可
12:00							ジュニア 中級 13:00~13:50 松下・勝野
13:00							
14:00							
15:00							
16:00	プロ 練習 15:00~ 18:00	プロ 練習 15:00~ 18:00	プロ 練習 15:00~ 17:50	プロ 練習 15:00~ 18:00	プロ 練習 15:00~ 18:00	フリー練習	
17:00							
18:00	フリー練習	フリー練習	ジュニア 初級 18:00~18:50 木野・勝野 体験可	フリー練習	フリー練習	キックエクササイズ 18:30~19:00 勝野 体験可	
19:00			ジュニア 中級 19:00~19:50 松下・勝野	古式ムエタイ 18:50~19:20 鈴木 体験可		キックテクニック 19:10~ 20:20 休憩あり 高田	
20:00	キックエクササイズ 19:30~20:10 松下 体験可	キックエクササイズ 19:30~20:10 松下 体験可	キックエクササイズ 20:00~20:40 木野 体験可	キックテクニック 19:30~ 20:10 勝野 体験可	キックテクニック 19:30~ 20:10 木野 体験可	体験可	
21:00	キックテクニック 20:20~21:00 松下 体験可	キックテクニック 20:20~21:00 木野 体験可	キックテクニック 20:50~21:30 松下 体験可	キックエクササイズ 20:20~20:50 木野 体験可	キックエクササイズ 20:20~ 木野 体験可	実戦基礎 21:00~21:30 勝野	
22:00	フリー練習	実戦基礎 21:10~21:40 木野 体験可	ルーシー 21:00~ 松下 体験可	実戦基礎 21:00~21:30 勝野	寝技 & 柔術 21:00~ 22:30 長濱 休憩あり 体験可	フリー練習	
23:00		フリー練習	フリー練習	フリー練習			

体験可 …無料体験ができるクラスです。

クラス概要

- マンツーマン…トレーナーがミットを持ち個別指導をします。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。
- キックテクニック…構え、パンチ、キックなどの攻撃・防御テクニックを学びます。たくさんの技術があるので毎回参加することをお勧めします。
- キックEX…キックボクシングエクササイズです。キックボクシングの動きを取り入れたストレス発散できる楽しいエクササイズクラスです。
- 実戦基礎…自選練習の基礎を学ぶクラスです。スパーリング未経験の方も参加できます。
- ジュニア初級…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。
- ジュニア中級…試合出場もしたいジュニアのためのクラスです。より厳しい練習となります。
- 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。
- ルーシー…タイ式ヨガのルーシーダットンクラスです。自己整体や精神安定、また柔軟性や筋力アップに効果的なクラスです。(※2017年6月から開始)
- クラスがない時間帯は自主練(フリー練習)となりますが、サンドバッグスペースでフリー練習ができます。
- フリー練習の際はトレーナーがいますので、ミット練習や指導を受けたい時は、お気軽に話しかけてください。

