

クラススケジュール表

	月	火	水	木	金	土						
11:00	<div style="text-align: center;"> <h2>CLOSE</h2> <p>パーソナルレッスン 貸しスペース</p> </div>											
12:00												ジュニア初級 11:30~12:20 体験可
13:00												ジュニア中級 13:00~13:50
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 15:00~17:40	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 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 体験可						
19:00			ジュニア中級 19:00~19:50	古式ムエタイ 19:00~19:20 体験可								
20:00	エクササイズ 19:20~20:00 体験可	エクササイズ 19:20~20:00 体験可		ベーシック 19:30~20:00 体験可	ベーシック 19:20~20:00 体験可	ジュニア選抜 19:10~19:50 体験可						
21:00	ミット打ち ベーシック 20:10~20:50 体験可	ミット打ち ベーシック 20:10~20:50 体験可	キックエクササイズ 20:00~20:40 体験可	ミット打ち キックエクササイズ 20:00~20:30 体験可	ミット打ち キックエクササイズ 20:10~20:50 体験可	ミット打ち テクニク 20:30~21:00 体験可						
22:00		プロアマ合同 20:50~22:00		ミット打ち テクニク 21:00~21:30	ミット打ち ファイター 21:00~22:00	フリー練習						
23:00	フリー練習	フリー練習	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

- ベーシック…構え、パンチ、キックなどの攻撃・防御技術を学びます。
- キックエクササイズ…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。
- テクニク…実戦の基礎を学ぶクラスです。実戦未経験の方も参加できます。
- ファイター…試合出場を目指す方のクラスです。試合未経験の方も参加できます。基礎体力の強化から、実戦練習までおこないます。
- プロアマ合同…アマチュア(試合経験あり)やプロ、または出稽古選手の合同練習クラスです。主にライトスパーリングをおこないます。
- ジュニア…年長~小学生のクラスです。基礎的技術を学び、楽しみながら運動能力を高めます。
- ジュニア中級…小学4年生~中学生のクラスです。基礎から実戦まで学び、試合出場を目指します。
- ジュニア選抜…小学生~中学生の選手選抜クラスです。会長・プロ選手の許可したジュニア選手のみ参加可能です。
- ミット打ち…クラスの合間に短い時間でミット打ち練習をします。楽しくストレス発散しましょう。
- 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。アクション要素もある型が中心のクラスです。

- クラスがない時間帯は自主練(フリー練習)となります。サンドバッグスペースで練習ができます。
- 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、お気軽にお声がけください。
- プロ練習の時間もフリー練習はできます。お気軽にお越しください。