

タイムスケジュール

	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)</p> <h2>OPEN 9:00~14:00</h2> </div>					キッズチャレンジ 11:00~11:25 鈴木
12:00						ジュニア初級 11:30~12:20 鈴木・松下 体験可
13:00						ジュニア中級 12:30~13:20 鈴木・松下
14:00	プロ選手 13:00~15:00	プロ選手 13:00~15:00	プロ選手 13:00~15:00	プロ選手 13:00~15:00	プロ選手 13:00~15:00	
15:00						
16:00						
17:00						
18:00			ジュニア初級 18:00~18:50 鈴木・松下 体験可			
19:00						キックエクササイズ 18:30~19:00 松下 体験可
20:00	キックエクササイズ 19:30~20:00 松下 体験可	キックベーシック 19:30~20:10 鈴木 体験可	ジュニア中級 19:00~19:50 鈴木・松下	古式ムエタイ 19:30~20:10 鈴木 体験可	キックエクササイズ 19:30~20:00 松下 体験可	キックベーシック 19:10~20:20 高田 体験可
21:00	ミットタイム 20:00~20:20	ミットタイム 20:10~20:30	キックエクササイズ 20:00~20:30 松下 体験可	ミットタイム 20:10~20:30	ミットタイム 20:00~20:20	
21:00	キックベーシック 20:10~21:00 鈴木 体験可	キックエクササイズ 20:30~21:00 松下 体験可	ミットタイム 20:30~20:50	キックエクササイズ 20:30~21:00 松下 体験可	キックベーシック 20:20~21:00 鈴木 体験可	キックテクニック 20:30~21:00 鈴木
22:00		キックスパーリング 21:00~21:30 鈴木	テクニック 20:50~21:20 鈴木		キックスパーリング 21:00~21:30 松下	
23:00						

体験可 ...無料体験ができるクラスです。

クラス概要

- キックベーシック…構え、パンチ、キックなどのキックボクシングの基礎攻防技術を学びます。
- 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エクササイズクラスです。
- キックテクニック…実戦の基礎・応用を学ぶクラスです。実戦未経験の方も参加できます。
- キッズチャレンジ…未就学児(幼稚園児・保育園児)のクラスです。遊びながら、運動能力を高めます。
- ジュニア…小学生のクラスです。キックボクシング技術や運動ゲームなどで、楽しく体と心を鍛えます。
- 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。
- ミットタイム…インストラクターがミットを持ち、マンツーマンで1~2Rのミット打ち練習をします。
- キックスパーリング…上級者・選手希望・アマ選手のスパarringクラスです。レベル別におこないます。
- 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。アクション要素もある型が中心のクラスです。
- プロ選手…プロ選手、プロ選手希望者のクラスです。※参加条件あり

- 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。
- クラスがある時間も、クラス参加をせずフリー練習できます。
- プロクラスに参加できないプロ選手やアマチュア選手は、各自声をかけ合い一緒に練習しましょう。