

# タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土
11:00	<div style="text-align: center;"> <h2>OPEN</h2> <p>月・火・木・金 14:00~23:00 水 17:30~23:00 土 11:00~22:00</p> </div>					STAR ACADEMY 鈴木 11:00~11:45
12:00						ジュニアクラス※ 鈴木 12:15~13:00
13:00						合同ワーク 鈴木 13:15~14:15
14:00						
15:00						
16:00						
17:00	Sプロ練習 15:30~18:00	Sプロ練習 15:30~18:00		Sプロ練習 15:30~18:00	Sプロ練習 15:30~18:00	
18:00			ジュニアクラス※ 鈴木 17:45~18:30			
19:00			キックボクシング 合同ワーク 鈴木 18:45~19:45			リズムジャンプ※ 鈴木 18:30~19:00 ミットタイム※
20:00	キックエクササイズ※ 木野 19:15~19:45 ミットタイム※	キックベーシック※ 鈴木 19:15~20:00	キックリズム※ 鈴木 19:45~20:15 ミットタイム※	キックリズム※ 鈴木 19:15~19:45 ミットタイム※	キックベーシック※ 鈴木 19:15~20:00	キックベーシック(体) 高田 19:15~20:15
21:00	ボクシングベーシック※ 木野 20:00~20:45 ミットタイム※	リズムジャンプ※ 鈴木 20:30~21:00 ミットタイム※	キックベーシック※ 鈴木 20:30~21:15 ミットタイム※	ムエタイ&古式ムエタイ ベーシック※ 鈴木 20:00~20:45 ミットタイム※	キックリズム※ 鈴木 19:15~19:45 ミットタイム※	キックボクシング 前半:実戦基礎 後半:マスパー 鈴木 20:30~21:30
22:00	ボクシング 前半:実戦基礎 後半:マスパー 木野 21:00~22:00	合同ワーク 鈴木 21:00~22:00	キック実戦基礎 鈴木 21:30~22:00	キックボクシング 前半:実戦基礎 後半:マスパー 鈴木 21:00~22:00	合同ワーク 鈴木 21:00~22:00	
23:00						

※…無料体験ができるクラスです。

- ベーシック…それぞれのカテゴリーの基礎的な攻防技術を学びます。中上級者も参加をお勧めします。
  - エクササイズ・キックリズム…筋力・心肺・認知動作などスポーツに必要な身体的能力アップと体力向上をしていきます。
  - リズムジャンプ…STAR認定トレーナーによるスポーツリズムトレーニングで瞬発力・運動神経を向上していきます。
  - ジュニア…小学3年生以上のクラスです。キックボクシングやゲーム運動などで、ストレス発散をします。※中学生まで参加可
  - 実戦基礎…それぞれのカテゴリーでの実戦基礎練習をおこないます。ベーシッククラスに慣れてから参加してください。
  - マスパー…それぞれのカテゴリーでのマスパーリングをおこないます。実戦基礎に慣れてから参加しください。
  - ミットタイム…インストラクターがミットを持ち、ミットを打って汗を流します。
- ※クラスの詳細はスタッフにお尋ねください。

- クラスがない時間帯は自主練(フリー練習)となります。
- 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。