

## 予約枠種類

予約枠	担当 トレーナー	レッスン内容	レベル
グループクラス	竹前 三田 中島 石坂	【キックボクシングのグループレッスン】※参加人数10~30人 シャドー、サンドバック、ミットなどを決まったプログラムを全員一緒に練習するクラスです。	初級者向け
入会5回クラス	竹前 三田 村越 石坂	【キックボクシング基礎練習】※参加人数~4人 初回から5回目までの方を対象にキックボクシングの基礎を学んでいただくクラスです。入会後はまずはこちらのクラスをおススメしています。	
Be-KICKクラス	Mr. イエロー	【キックボクシング基礎&ボディメイク】※参加人数10~30人 ボディメイクサーキットからキックボクシング基礎までのレッスン！	
	Yumi	【格闘技エクササイズ】※参加人数10~30人 音楽に合わせてBattleOutボクササイズ！ ※毎週火曜日10時~、木曜日20時~	
中島クラス	中島	【パンチ初級レッスン】※参加人数10~30人 パンチの基礎をレッスン！ ※土曜日10時30分~	
フリークラス	トレーナー 全員	【自由練習、個人練習、個別指導】※参加人数10人以下 キックボクシングの基礎指導やミット打ちも行います！ 一般クラスと違い各自目的に合った練習を自由にできます！ 希望者はスパarringも可能	初級者~ 中級者向け
中島クラス	中島	【MMAレッスン】※参加人数10人以下 パンクラス王者・中島太一選手のMMA(総合格闘技)レッスン！ ※火曜日・木曜日14時30分~、土曜日12時~	
村越クラス	村越	【MMAレッスン】※参加人数10人以下 MMA(総合格闘技)のレッスン！	
スパarringクラス	石坂 竹前	対人練習を行うクラスです。	
斧田プロクラス (プロ選手による指導)	斧田	【現役プロ選手によるキックボクシングレッスン】※参加人数4人以下 キックボクシング基本練習(1時間に2名迄)	