

予約枠種類

クラスレッスン参加後に続けて2時間までサンドバッグ打ち等ジムを自由にご利用いただけます。

	予約枠	担当 トレーナー	レッスン内容
ク ラ ス レ ッ ス ン	ベーシックキック	竹前・垣崎 五十嵐・上原 平野・鈴木・関塚	シャドー、サンドバッグ、ミット、筋トレ等のプログラム を行うベーシックキックボクシングクラス
	初心者キック	竹前・斧田 垣崎・五十嵐 上原・鈴木・関塚	キックボクシングの基本動作の確認、サンドバッグ、ミット打ち、筋トレを行う初心者向けクラス 誰でも参加可能です。
	キックフォーム&強化	垣崎・吉岡	キックの基本フォームを練習しながら、正しい身体の使い方や打ち方を身につけるクラス。 初心者から経験者まで、それぞれのレベルに合わせてキック技術アップを目指します。
	パンチフォーム&強化	垣崎・関塚	パンチの基本フォームを練習しながら、正しい身体の使い方や打ち方を身につけるクラス。 初心者から経験者まで、それぞれのレベルに合わせてパンチ技術アップを目指します。
	Be-KICK	垣崎・五十嵐 上原・三田	ボディメイクサーキット&キックボクシング基礎を行うクラス
	30分キックアウト	垣崎	1ラウンド2分30秒×休憩30秒×9ラウンドでサンドバッグ打ちと 筋トレを組み合わせた30分ワークアウト
	美ボディ&ケア	Yumi	ウエスト痩せ、骨盤底筋、腸活等にアプローチしていくエクササイズクラス
	ミットフィットネス	垣崎・平野	ミット打ちを中心に楽しく汗をかきながら脂肪燃焼を目指すフィットネスクラス 女性、初心者も安心してご参加ください
	中島・MMAクラス	中島太一	RIZINファイター中島選手のグラップリングクラス
	パンチテクニック初級クラス		パンチのテクニックを練習するクラス
	斧田クラス	斧田	プロ選手によるキックボクシングのセミパーソナル指導
個 人 練 習	ビギナースパーリングクラス	垣崎・関塚	初級者向けの対人練習・ディフェンス練習を行うクラス スパーリング未経験者～初級者が対象です。
	ミットタイム	各トレーナー	時間内ならいつでもOK トレーナーが個々にミット指導を行う時間です。 ※2時間迄の練習可能、入退は自由です。
	【指導なし】フリーTr	無し	サンドバッグ、筋トレ等の自主練習 ※2時間迄の練習可能、入退は自由です。